贝太厨房

甜蜜食堂

作者：任芸丽



75道中式甜品，家常食材，简单工具，
亲自家制，甜蜜生活俯拾皆是，
让一切温暖自然发生，
因为，对幸福的向往，我们想要更多。

中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

策　　划：周 鼎　陈 雅
主　　编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：杨慧 金澜
造 型 师：张磊 李健伟 李赟
责任印刷：周丽英
美术设计：不点儿
插　　图：不点儿
市场总监：陈新华
摄 影 师：喻 彬
图片编辑：王寅浩

图书在版编目（CIP）数据

贝太厨房·甜蜜食堂 / 任芸丽著.—北京：中信出版社，2014.1
ISBN 978-7-5086-4314-4
I. 贝… II. 任… III. 甜食 – 食谱 IV. TS972.134
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 259469 号

贝太厨房·甜蜜食堂

著　　者：任芸丽
策划推广：中信出版社（China CITIC Press）
出版发行：中信出版集团股份有限公司
　　（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座　邮编　100029）
　　（CITIC Publishing Group）
承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开　　本：787mm × 1092mm 1/16
印　　张：10.75
字　　数：65千字
版　　次：2013 年 12 月第 1 版
印　　次：2014 年 1 月第 1 次印刷
广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号
书　　号：ISBN 978-7-5086-4314-4/G · 1057
定　　价：39.80 元

版权所有·侵权必究
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。
服务热线：010-84849555　　服务传真：010-84849000
投稿邮箱：author@citicpub.com



做个甜女人

阿尔帕西诺扮演的老上校在漆黑的世界里闻香识女人，“女人香”是靠嗅觉识别的感性符号，那么“女人甜”呢？是否一定要品尝才能感觉到？其实，甜不一定要靠尝，中文里也有“甜香”这个词，指闻也能闻得到的甜。如同八月桂花盛开，从桂树下走过，邂逅那一缕甜丝丝的香气，配合着婆娑的树影，像是做了一场风花雪月的梦，梦里飞花，千里云烟。

常常想，甜是女性化的感受。小孩子也喜欢甜，但是他们无法爱上五味中的其他四味，甜是唯一。女人识五味，但还是在心里有一番对甜的偏爱——更应该说是爱情——不能割舍，欲拒还迎。也许，爱甜的女人心里都住着一个小孩，把小任性、小满足、小幸福演绎得淋漓尽致。

我的闺蜜失恋后去旅行，在一个庙不庙、观不观的地方求了一道符，道是：“急急如律令——甜蜜随你心，肥肉我搞定。”立刻如获至宝，回来向我们每个人得瑟。有此神符傍身，从此可以“大无畏”吃甜食啦！闺蜜兴致盎然地思考着把符贴在哪里最好，先想，贴在厨房、饭厅？又觉得吃甜食和吃饭不是一回事。贴在客厅？又不喜自己沉在沙发里把脚翘在茶几上边看美剧边吃冰激凌的样子。想来想去，她决定贴在床头，躺在床上给自己一点小甜头，怎么想怎么舒坦。然后呢？然后在众闺蜜的压力下，这道奇怪的符还是不贴了，收起来当作一次不成功的恋爱的纪念吧。女人终归要对自己负责，要是减肥的防线土崩瓦解，收拾起来可太难了。

甜啊，为什么总要和发胖的危险联系在一起？想放纵一下都瞻前顾后、如履薄冰。随随便便地爱自己，甜自己，只有极少数怎么样都不胖的幸运儿能够拥有。一般的我们，虽不能至，心向往之。

古人说：“据榻餐饴。”同样认为躺在床上吃甜食是一种极乐的境界，若在以胖为美的大唐盛世，这就不止是境界，还是美德。唐代真有“甜肥”这个赞扬美人的词，现在不可想象。当代人的主体审美照搬西方标准，东方人追求起来格外辛苦。其实东方女人还是不能太瘦、太柴，盈盈润泽，甜美无双，一如东方的青瓷。

甜也是一场使人惆怅的梦。甜总是那么千丝万缕地牵扯着女人，很奇怪，与甜相反的苦，却并不一定男性化。我想到甜，脑海中出现的全是女人和女人的画面：细雨纷纷，梧桐遮蔽的小街，甜品店青蓝色的落地玻璃窗，高中女生低着头，

一边默默地看漫画书，一边咬着吸管黯然神伤；或者，和好友逛街，不小心全都穿了又漂亮又难受的高跟鞋，嘻嘻哈哈地抱怨，昂然傲视从每个看得入眼的男士前走过，最后挎着包包和大大小小几个纸袋，一头扎进咖啡厅，点一杯卡布奇诺和一个蓝莓奶酪蛋糕，八卦最新的电影和最近的暧昧。甜是对自己的奖赏，也是女人与女人之间的默契。这个世界上与男人无关的事情太少了，率性一甜，方是净土。

我生长在北方，从小对甜的理解比较粗糙，糖只知道砂糖、绵白糖和红糖。一直理解甜就是多放糖，最初听到南方人用“甜”字形容虾肉、鱼生，觉得奇怪，又听他们用费劲的普通话使劲解释甜与甘不是一回事，很费了些脑细胞来理解，久之即能心悦诚服。甜确实是五味中气质最为细腻的一员，天然食材都有甜的一面，像鲜笋鲜藕，鲜肉鲜贝，鲜蔺鲜芹，等等，细品都有清甜甘爽的美好滋味，前提一定要足够新鲜。只不过这一层味道不能用太重的佐料去冲击，一经过度烹饪立刻消失殆尽。所以，怎样保护好甜滋甜味一定是基于对食材和烹饪手法的充分解读，高明的厨师都知道怎样保护好食材本味的甜，就像人生不要用太多表情冲淡了微笑一样。

走在南国多雨的街头，一条街上总有几家糖水店、甜品屋，就像粥粉店一样成为生活必须。踱进去吃一碗双皮奶，或者点一盅加了煮蛋的龟苓膏。眼之所见，都是身材瘦小的本地人在消受这些甜蜜，心里由衷地羡慕，也在揣摩个中道理。在湿热的空气中，一举一动都在消耗能量，吹着空调，每天吃一点甜补充补充，有点像北方人不吃咸就会抱怨没力气一样。甜还能和诸多不同性质的材料配合，创造出去湿、去火、去燥的各种甜食。甜味加强了人们耐受天气的“内功”，也赋予口舌精妙的挑剔能力。人真是越吃越精的，精明加精瘦，成为他们的写照。我等北方人望甜兴叹，佩服南方人怎么“奢”甜都不胖，简直没有道理。彪悍的人生不需要解释，甜蜜的人生也一样。

本书中所有的甜食、甜点、甜品、甜饮都属于烹饪领域的“别样人生”，它们不是鸿篇大作，而是生活中的小品文，细读细品，才有滋味。甜不可以使人腻，甜腻是烹饪者的失败，不是甜的过错。知性的女人懂得用点滴美好打动人，点滴美好，就是甜品的美德。好梦甘美，真爱清甜。不能多，不能过，但又不能缺，不能少。一切源自本心，尽洗铅华，如水绵长。

任芸丽

2013年11月

从小爱吃的经典甜品

P10 - 41

甜豆花　龟苓膏　鸭母捻
老北京传统奶酪　陈皮绿豆沙
红豆双皮奶　桂花杏仁茶
番薯糖水　黑芝麻糊　杨枝甘露
烧仙草　酒酿荷包蛋　红糖糍粑
八宝饭　姜汁陈竹炖蛋

妈妈家制的治愈甜味

P42 - 73

核桃仁蒸蛋　豆沙冻桂圆
藕粉水果酪　老苏州绿豆汤
红枣银耳羹　芝麻花生薄撑　蛋花甜汤
手磨花生糊　琥珀核桃　苹果酱
纯味酒酿　冻榴莲冰激凌　炖糖梨
小豆冰棍　竹蔗马蹄水

用点心做甜蜜点心

P106 - 137

芒果班戟　清润橘梨片
驴打滚　糯米糍　香芒紫米糕
手握汤圆　双色豌豆黄
腌皮炸鲜奶　翻沙芋头
萨其马　红豆沙圆子
莲子芋泥　南瓜饼
炸煎堆　广式马蹄糕

越吃越美的养颜甜品

P74 - 105

玫瑰红糖膏　蜂蜜大枣茶
姜汁撞奶　多芒小丸子　清补凉糖水
四红汤　糖渍金橘　杏仁豆腐
冰糖炖桃胶　薯圆糖水
生磨核桃糊　牛奶炖雪蛤
鲜奶蜜瓜炖苹果
双色木瓜盅　百合南瓜茸

轻松喝到健康小甜头

P138 - 169

酸梅汤　粤港夏桑菊凉茶
蜂蜜柚子茶　原味奶茶
玉米牛奶饮　重庆花生露
姜汁柠檬可乐　冻鸳鸯
抹茶拿铁　热巧克力　香蕉奶昔
香乐多绿茶　罗汉果润肺汁
冬瓜茶　菊花姜茶

目录



4 序 任芸丽

从小爱吃的经典甜品

12 甜豆花
15 龟苓膏
16 鸭母捻
19 老北京传统奶酪
20 陈皮绿豆沙
23 红豆双皮奶
24 桂花杏仁茶
27 番薯糖水
28 黑芝麻糊
31 杨枝甘露
32 烧仙草
35 酒酿荷包蛋
36 红糖糍粑
39 八宝饭
40 姜汁腐竹炖蛋

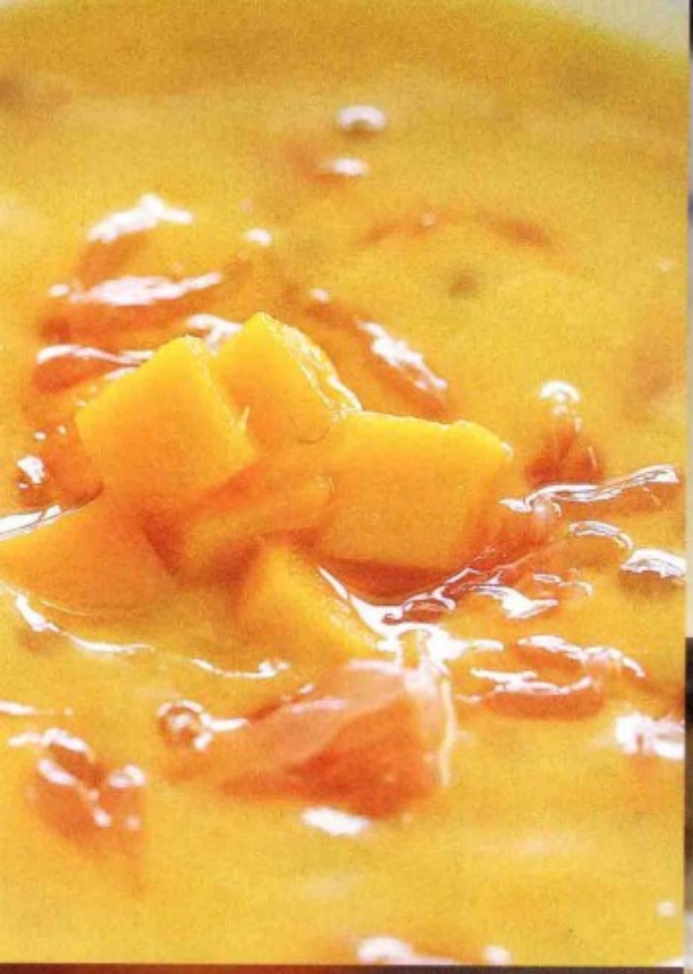
妈妈家制的治愈甜味

44 核桃仁蒸蛋
47 豆沙冻桂圆
48 藕粉水果酪
51 老苏州绿豆汤
52 红枣银耳羹
55 芝麻花生薄撑
56 蛋花甜汤
59 手磨花生糊
60 琥珀核桃
63 苹果酱
64 纯味酒酿
67 冻榴莲冰激凌
68 炖糖梨
71 小豆冰棍
72 竹蔗马蹄水

越吃越美的养颜甜品

76 玫瑰红糖膏
79 蜂蜜大枣茶
80 姜汁撞奶
83 多芒小丸子
84 清补凉糖水
87 四红汤
88 糖渍金橘
91 杏仁豆腐
92 冰糖炖桃脂
95 薯圆糖水
96 生磨核桃糊
99 牛奶炖雪蛤
100 鲜奶蜜瓜炖苹果
103 双色木瓜盅
104 百合南瓜茸









用点心做甜蜜点心

108 芒果班戟
111 清润烤梨片
112 驴打滚
115 糯米糍
116 香芒紫米糕
119 手握汤圆
120 双色豌豆黄
123 脆皮炸鲜奶
124 翻沙芋头
127 萨其马
128 红豆沙圆子
131 莲子芋泥
132 南瓜饼
135 炸煎堆
136 广式马蹄糕





轻松喝到健康小甜头

140 酸梅汤
143 粤港夏桑菊凉茶
144 蜂蜜柚子茶
147 原味奶茶
148 玉米牛奶饮
151 重庆花生露
152 姜汁柠檬可乐
155 冻鸳鸯
156 抹茶拿铁
159 热巧克力
160 香蕉奶昔
163 养乐多绿茶
164 罗汉果润肺汁
167 冬瓜茶
168 菊花姜蜜

170 甜点的秘密















从小爱吃的经典甜品

每个人心里都有一份关于甜味的典藏，那是岁月留给我们最美的记忆。

传统手法打造的甜品小食，装在青花玲珑小碗里，装在细白瓷罐里，

装在映衬着树影的玻璃罩子里，装在夏天的细雨和冬天的微雪里。

它们和时光相伴，因此也变成有故事的美味。它们曾经是放学路上的流连，

曾经是无聊时光里自己的陪伴，曾经是恋爱时节对他的窥探。

如今，那一眼已经久远，那一盏甜蜜升格为人生的增味剂。

当你在老街拐角再次邂逅它，发现已成为一方经典，仍未改亲切本色。

所有值得典藏的小小甜美都因为简单，因为朴素，所以恒久契远。

甜豆花

童年记忆里，老伯伯用三轮车载着一个保温的大桶，装着雪白的豆腐花，走街串巷，最喜欢看他用贝壳盛起一碗滑溜溜的豆腐花，只加一勺糖水，简单又绝美！



食材

干黄豆 **60** 克
葡萄糖酸内酯 **3** 克
熟花生仁（切碎）**15** 克
姜汁 **1** 茶匙（用生姜鲜榨，约 **5** 毫升）
红糖 **3** 汤匙（约 **45** 克）

做法：

1. 干黄豆洗净，加入纯净水（水量以没过黄豆 2 厘米为宜）浸泡 4 小时。将浸泡过的黄豆放在搅拌机（或豆浆机）中，加入 600 毫升纯净水，打成豆浆。用细筛网滤去豆浆中的豆渣，倒入煮锅中，大火煮开后放置 3 分钟。（图 2、3）
2. 用 5 毫升温水把葡萄糖酸内脂化开，倒入煮好的豆浆中，迅速搅拌均匀，盖上锅盖或蒙上保鲜膜，静置 10 ~ 15 分钟，直至豆浆凝结成嫩嫩的豆花。（图 4、5）
3. 小煮锅中加入 100 毫升纯净水和红糖，熬成红糖汁，稍晾凉。
4. 凝好的嫩豆花盛在小碗里，先来一勺红糖汁，再淋一点儿姜汁，最后撒上碎花生，快来享用这嫩滑甜美吧！



芸丽这样做：

- 制作姜汁豆花用到的葡萄糖酸内脂是一种做豆腐和豆花的凝固剂。如果觉得自己在家磨豆浆麻烦，也可以从超市中买那种现成的浓豆浆，煮开后加入葡萄糖酸内脂一样可以点成豆花。
- 用温水把葡萄糖酸内脂化开后“点”入煮好的豆浆中，这一步是整个豆花制作中最重要的一步，重点在于：迅速搅拌均匀，将容器盖上盖子（或蒙上一层保鲜膜），静置 10 分钟。
- 如果想吃柠檬口味的糖汁，可以这样做：用小火熬煮 3 汤匙黄糖和 100 毫升纯净水，沸腾后继续加热 3 分钟，熬成琥珀色的糖汁后，再挤入柠檬汁。可以直接将柠檬味糖汁淋在豆花上。
- 自己制作甜豆花可以浇浓浓的红糖水、冰冰的椰汁，或干脆放一勺白砂糖——都甜美得妙不可言！





龟苓膏

少许粉末简单一调就能成为传统的"黑色料理"龟苓膏，着实叫人惊叹。有了蜂蜜的滋润，带有几分清苦味的龟苓膏是不是也转瞬变得浓情蜜意了呢？





食材

无糖龟苓膏粉 **45** 克
沸水 **700** 毫升
冷水 **90** 毫升
蜂蜜（或炼乳）适量

做法：

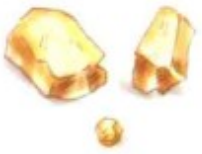
1. 在龟苓膏粉中徐徐调入冷水并用勺子不停搅拌，直至调成均匀细腻的糊状，没有结块。（图 2）
2. 再用刚沸腾的热水边冲边搅拌调成糊状的龟苓膏粉，直至完全调和（如果没有完全调和，可适当加热，使其调和）。（图 3）
3. 把调好的龟苓膏倒在小碗里，静置放凉以后，放入冰箱冷藏 60 分钟以上，使其彻底凝固并增添清凉口感。（图 4）
4. 食用时，可以直接将整碗龟苓膏淋上蜂蜜（或炼乳），也可以把龟苓膏切成适中的小块放在自己喜欢的碗里，再淋上蜂蜜（或炼乳）。（图 5）

宝贝这样做：

- 无糖的龟苓膏粉可以在网上购得。另外，龟苓膏粉因为品牌和品质各不相同，制作前一定看好说明书上要求的水与粉的比例。
- 可根据个人口味酌情调整龟苓膏粉与热水的比例，制成味道、口感不同的龟苓膏。
- 自制的龟苓膏食用时可淋上蜂蜜、炼乳、酸奶、椰奶，也可跟口感软糯的水果（比如芒果、黄桃等）或果汁拌在一起享用。

鸭母捻

潮州传统名小食：形状洁白如去皮荔枝，清香软滑，刚煮熟的好吃，煮得过熟的也好吃，各有特色。鸭母捻名字的由来有两种说法：一是这种汤圆过去形状大如鸭蛋（鸭蛋，潮州话又叫“鸭母卵”），故称为鸭母捻；二是这种汤圆煮熟后浮于水面，如白母鸭浮游于水面，故称为鸭母捻。

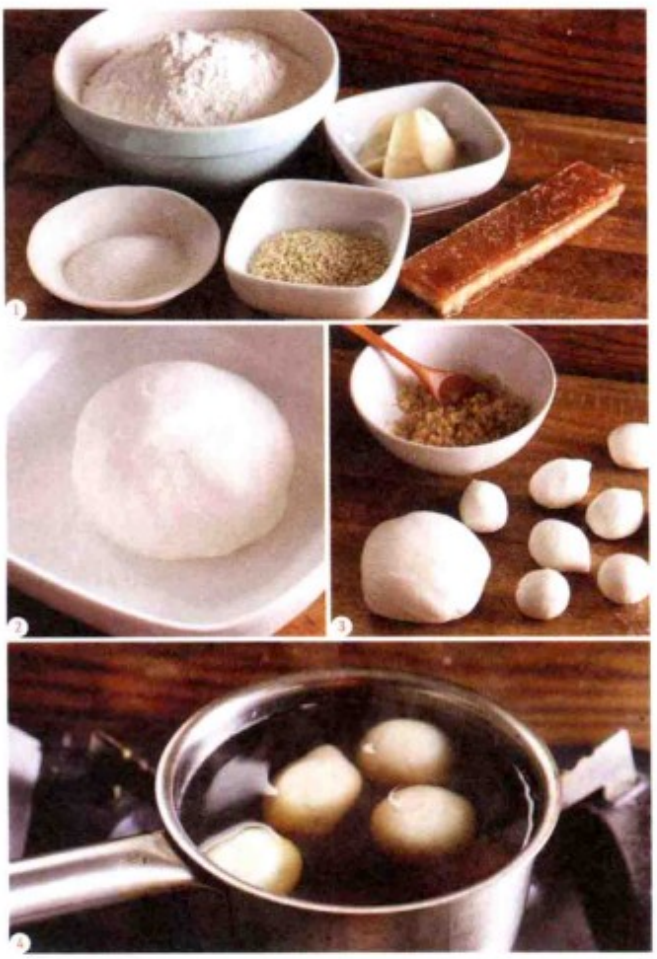


食材

糯米粉 250 克
白芝麻 200 克
猪油（或黄油）20 克
白砂糖 30 克
黄晶老冰糖
（煮汤用，根据口味取适量）

做法：

1. 将糯米粉放在大小合适的盆子里，分次加入热水，用筷子搅拌成絮状，不烫手后再加入适量清水揉成偏软的面团（以不粘手为宜）。这样和出的糯米粉团滋润而不干裂。将揉好的糯米粉团盖上湿布或保鲜膜，室温放置 10 分钟左右。（图 2）
2. 白芝麻用平底锅炒香，放入搅拌机打成粉末。在芝麻粉末中加入白砂糖，搅拌均匀，再加入室温软化的猪油（或黄油）搅拌均匀。如果混合好的白芝麻馅不能成团就适当加点儿水（水要一点点地加，只要白芝麻馅能捏成团就可以）。
3. 把白芝麻糖馅捏成大小均匀的一个个小团。取一个小面剂搓圆后按扁，将芝麻糖馅团子包入面皮中，收口捏紧后轻轻搓圆。如此反复，把所有面皮和馅料包完。（图 3）
4. 煮锅的水中放入黄晶老冰糖，一起煮至水沸腾、冰糖熔化，把包好的汤圆放入锅中，改中火煮，待汤圆浮起来，再煮半分钟捞出来盛碗即可。（图 4）



芸丽这样做：

- 传统鸭母捻的馅有四种，即绿豆馅、红豆沙、芋泥、芝麻糖，感兴趣的朋友可以试试其他馅料。
- 用热水和糯米粉团比较柔软，包汤圆时不容易散开。热水最好一点点加，觉得可以揉成团了就停止加水。一般用热水和面，水的分量要比面少 30% 左右。





小时候的酒酿纯汁是直接向在菜市场卖酒酿的老奶奶买的，
很甜，一点儿也不酸。妈妈在碗上扣个盘子，
烤出来就基本已经成形了，入口即化像甜酒酿味道的奶冻啊！

老北京传统奶酪





食材

全脂鲜牛奶 450 毫升
酒酿纯汁（醪糟纯汁）150 毫升
绵白糖 1 小勺（约 10 克）
葡萄干几粒
熟松子仁几粒

做法：

1. 全脂鲜牛奶用奶锅煮沸后，把绵白糖放进去搅拌，再改小火慢熬 5 ~ 8 分钟。这期间要守在火旁，使牛奶保持轻微沸腾，不要溢出。（图 2）
2. 等牛奶稍微变浓稠后，关火，彻底晾凉后再揭去奶皮，和常温醪糟纯汁一起搅拌均匀，倒进 2 ~ 3 个小碗里。（图 3、4）
3. 小碗加上碗盖（或用锡纸覆盖碗口包好），放入蒸锅，隔水大火蒸 18 分钟。关火后盖着盖子继续焖 8 分钟，然后取出自然晾凉。（图 5）
4. 等碗里的奶酪冷却成形后，从冰箱里取出，撒上熟松子仁和葡萄干即可食用。

芸丽这样做：

- 酒酿纯汁比较重要：使用自制的酒酿最好，在没有出酒味之前用细网过滤出糯米，留下的浓汁就是酒酿纯汁。如果外购酒酿，也需要是新鲜的、未成为米酒之前的甜酒酿。
- 如果凝固效果不好，可能与酒酿纯汁的浓度有关，如果第一次不成功，不要灰心，换一种酒酿试试就好啦！

陈皮绿豆沙

绿豆清热解毒，加入少量陈皮更添一份幽香，
也更加开胃醒神。若冷藏后食用，一勺冰爽的绿豆沙入口，
仿佛凉风拂面，夏日的闷热统统散尽。

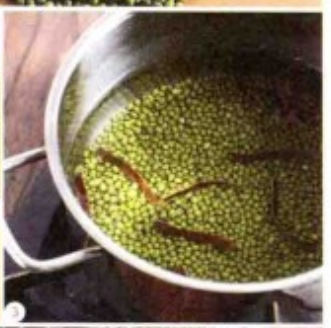


食材

绿豆 300 克
新会陈皮 1/3 片（一整张算一片）
黄晶老冰糖 100 克
纯净水 2.5 升









做法：

1. 绿豆淘洗干净，浸泡 30 分钟。陈皮用温水泡软后，刮去内层浅色的橘络，切成细丝。（图 2）
2. 把泡好的绿豆和切好的陈皮丝放进锅中，加入约 2.5 升纯净水，大火煮开后调小火熬煮。（图 3）
3. 熬煮约 20 分钟后，绿豆壳会浮上水面，此时一定守在火边，及时用漏勺将壳捞干净，否则等绿豆煮出了沙，就不好捞出绿豆壳了。（图 4）
4. 继续小火熬煮约1小时，至绿豆完全成沙，加入冰糖再煮 5 分钟后关火，根据个人的口味，冷食、热食皆宜！

芸丽这样做：

- 这里的陈皮千万不能选择腌渍的蜜饯。应该去中药店或干货凉茶料的摊位购买原味新会陈皮。另外，因为新会陈皮会有一股特别的清凉苦涩滋味，用量可以根据自己的喜好调整。
- 捞豆壳的工序考验耐心，这一步的成败决定了绿豆沙是否能够口感细腻。不嫌麻烦的话，可以在绿豆沙煮好后再用搅拌机搅打一遍，得到更完美的滑润口感。
- 其中的绿豆也可以换成红小豆，这样就制成了另一款经典甜品“陈皮红豆沙”。





红豆双皮奶

双皮奶原本是顺德优质水牛奶的衍生甜品，
水牛奶不同于一般牛奶，浓郁高脂却又清醇简单。
在家自制双皮奶，选用好牛奶和好鸡蛋，
嫩滑口感和清甜味道可以做到非常接近呢！



食材

牛奶 180 毫升
蛋清 1 只（约 15 毫升）
绵白糖 15 克
熟蜜红豆（或其他配料）适量



做法：

1. 将蛋清在大碗中打散。牛奶倒入小碗中，放入蒸锅隔水加热至微沸，取出小碗静置至牛奶变凉。（图 2）
2. 待小碗中牛奶表层凝结成厚实的奶皮，掀起奶皮一角，缓缓地将小碗中的奶液倒入大碗中，使小碗中的奶皮留在小碗底部。（图 3）
3. 往大碗中加入绵白糖，将大碗中的牛奶、蛋清和绵白糖搅打均匀，再缓缓地将大碗中的牛奶混合液倒回小碗中，使留在小碗底部的奶皮浮起。（图 4）
4. 将小碗用保鲜膜封上，放入蒸锅，大火隔水蒸 10 分钟，再焖 5 分钟，取出小碗，冷却后小碗中的牛奶混合液又会形成一层新的奶皮，即为双皮奶，吃时撒上煮熟的红小豆即可。（图 5）

芸丽这样做：

- 大大小小的甜品店中可见各类双皮奶："窝蛋双皮奶""原味双皮奶""红豆双皮奶""滋补双皮奶""芒果双皮奶"。由此，你也可以在自制双皮奶基础上添加适合的辅料，创意出属于你的个性甜品。
- 牛奶先煮沸一次是为了与蛋清混合后能够更好地凝固，也可以增添浓郁奶香和滑润口感。此步骤不可省去，并且一定彻底晾凉再进行下一步操作。
- 做双皮奶时一定要使用全脂纯牛奶，这样才能保证第一层奶皮凝结得结实。另外，在将小碗中的牛奶倒入大碗中时，小碗中最好留少量奶液，以免时间久了第一层奶皮粘在碗底。可以另外窝蛋或放蜜红豆。

桂花杏仁茶

暖暖一碗杏仁茶，飘着桂花的幽香，
包裹着深秋的寒意，一切都融化了。



食材

南杏仁 100 克
糯米 50 克
纯净水 250 ~ 350 毫升
黄晶老冰糖适量
糖桂花适量

做法：

1. 南杏仁用温水浸泡 2 ~ 3 小时后，逐个剥去外皮。与此同时，把淘洗好的糯米也用纯净水浸泡 2 ~ 3 个小时。（图 2）
2. 将剥完皮的杏仁冲洗干净，和泡好的糯米（连同泡糯米的纯净水）一起倒入搅拌机中，搅打成杏仁米糊。再用滤网或纱布过滤出杏仁米浆。（图 3、4）
3. 把杏仁米浆盛在小煮锅或小砂锅里，再加入等量的纯净水，中小火加热，这期间要不时搅拌以防外溢或粘锅。（图 5）
4. 煮开后，把碾碎的黄晶老冰糖放进去煮至溶化，再熬煮一会儿至汤汁收得更加浓稠，就可以离火盛出来，再来一勺糖桂花，趁热享用吧！



芸丽这样做：

- 糖桂花可以在老字号的糕点铺或超市里买到现成的，很方便。
- 在家过滤杏仁米浆可以用一块干净纱布铺在大碗上，把搅打好的杏仁米糊倒入纱布中，过滤挤出的就是杏仁米浆，没有搅拌碎的杏仁米渣就留在纱布中了。（这一步可使做出的杏仁茶口感细腻顺滑，如果不在意口感的话，可以省略。过滤出的杏仁米渣一定不要扔掉，可以另外放到粥里或煮到饭里食用，营养味美。）
- 将杏仁与糯米一起搅打是为了增加杏仁茶的黏稠度，整个制作过程中加入的纯净水量都可以根据自己对杏仁茶黏稠度的喜好进行调整。





番薯糖水

原本是广东家庭中常煲的一款糖水，典型的怀旧滋味。
可以在聚会前细细煲出来，静静放凉，
在欢乐的桌面独处一隅，于是那份甜蜜就像亲情，
友谊般隽永朴素，沁人心脾。







食材

红心番薯 1 个（约 300 克）
黄片糖 1/2 片
生姜 3 片
纯净水 2 ~ 3 升

做法：

1. 把红薯去皮，切成 3 厘米见方的块。（图 2）
2. 大火将煮锅中的水煮沸后改小火，把红薯块、姜片和黄片糖一同放入煮 60 分钟即可。

不妨这样做：

- 黄片糖的用量依据个人口味而定，如果没有黄片糖，可以用那种普通的大块冰糖来代替。
- 红薯也可以不去皮，用金属丝把粗糙的外皮擦得稍微细腻些就好。
- 这款糖水的做法，我只介绍了最基本的，还可以根据家人的喜好加入糯米团子、银耳等配料同煮。

黑芝麻糊

这四个字代表了童年最奢侈的香，长大以后，越是夜深，越是思念那一抹甜蜜，只有在时间最充裕的夜里，慢慢炒香那一锅芝麻，融作口齿间慢慢化开的香，滑，甜。





食材

黑芝麻 300 克
糯米粉 60 克
白砂糖 6 汤匙（约 90 克）
核桃仁一小把

做法：

1. 黑芝麻放在细筛网中，用清水冲洗干净，沥干后放入干净无油的平底锅中，小火翻炒至干燥并散发香味，取出晾凉后用搅拌机打成粉末。（图 2、3）
2. 糯米粉放入平底锅，同样用小火炒至微黄，晾凉后和黑芝麻粉拌匀。（图 4、5、6）
3. 核桃仁用同样的方法焙香备用。取适量混合好的黑芝麻糯米粉放入碗中，冲入沸水调成糊状，加入白砂糖调味，最后撒上核桃仁即可。（图 7、8）

芸姗这样做：

- 这个菜谱要特别推荐给经常加班熬夜的你：黑芝麻含有脂肪油、卵磷脂、维生素 E、蛋白质、叶酸等营养素，对恢复体能有特殊的功效哦！
- 对那些特别喜欢吃黑芝麻糊，但在外面总是吃不到想要的口感的朋友，自己动手来做一份吧，真材实料，保证吃了还想吃。
- 也可以一次做出较多的黑芝麻粉，装在密封盒中保存，随吃随冲。但最好在一周内尽快吃完，以免香气散去。





杨枝甘露

最无法释怀的就是这一碗杨枝甘露：浓郁的椰浆和芒果浆，冰冰凉凉的爽口西米还有画龙点睛的芒果粒，所有美妙的味道在口腔中欢快地碰撞，相信谁也无法抗拒。



食材

新鲜芒果 500 克
新鲜红心西柚 200 克
西米 100 克
椰浆 500 毫升
白砂糖 50 克



做法：

1. 大火烧开煮锅中的水，放入漂洗干净的西米煮 15 分钟，煮西米的时候要不时搅拌一下，以免西米粘锅，关火后加盖再焖 5 分钟。用筛网过滤出西米，放在流水下冲洗，洗去黏稠的胶质，这时的西米呈透明的圆粒状。（图 2）
2. 芒果削去外皮，剔除果核，取净果肉，一半分量的果肉切成 1 厘米见方的小丁。西柚剥去外皮和果肉上附着的薄果皮，取出净果肉掰散备用。（图 3、4）
3. 把没有切丁的另一半芒果肉放入搅拌机，加入椰浆白砂糖搅打成均匀的芒果椰浆，然后过筛去除颗粒杂质。（图 5）
4. 把煮好的西米、芒果丁、西柚果肉加入到过滤后的芒果椰浆中搅拌均匀，放入冰箱冷藏 30 分钟，上桌时可在顶端装饰少许西柚果肉。（图 6）

芸丽这样做：

- 如果不喜欢西柚酸酸的味道，可以用沙田柚代替它，这样制作出的杨枝甘露口感也不错，只是颜色不如添加西柚丰富。
- 还可以添加三花淡奶，这样可以增加杨枝甘露的甜味和奶香，只是热量也相应增加喽！
- 西柚外形呈扁圆形，表皮光滑，颜色为橙红色。果肉呈红色，粒大而饱满，口感偏酸，入口有微微的清苦味道。
- 西米，又叫作西谷米，最为传统的是从西谷椰树的木髓部提取出淀粉，经过手工加工制作而成。好西米色泽白净，表面光滑圆润，质硬而不碎，煮熟之后不糊，透明度好，咀嚼时能感觉有韧性。

烧仙草

特别喜欢妈妈做的烧仙草，煮一锅，分成小份，放在冰箱里冰镇着，小碗取一点弄碎，加点葡萄干，再来点纯净水和蜂蜜，夏天消暑清爽，冬日气定神闲。



食材

仙草粉 100 克
热水 250 毫升
蜂蜜适量
冰纯净水适量
葡萄干 1 把

做法：

1. 在仙草粉中徐徐调入少量冷水，并用勺子不停搅拌，直至调成均匀细腻的糊状，没有结块。（图 2）
2. 在煮锅中将热水烧开，改小火，缓缓倒入调好的仙草粉糊。用打蛋器快速搅拌均匀至再次沸腾。立即离火，把煮好的仙草水倒在合适的容器里，室温放凉凝固，再放进冰箱冷藏 1 ~ 2 小时。（图 3、4）
3. 食用时把凝固冰镇好的烧仙草取出，用勺将其挖成小块，盛在小碗内，浇上蜂蜜，淋少许冰纯净水，撒上葡萄干就可以享用啦！（图 5）



芸丽这样做：

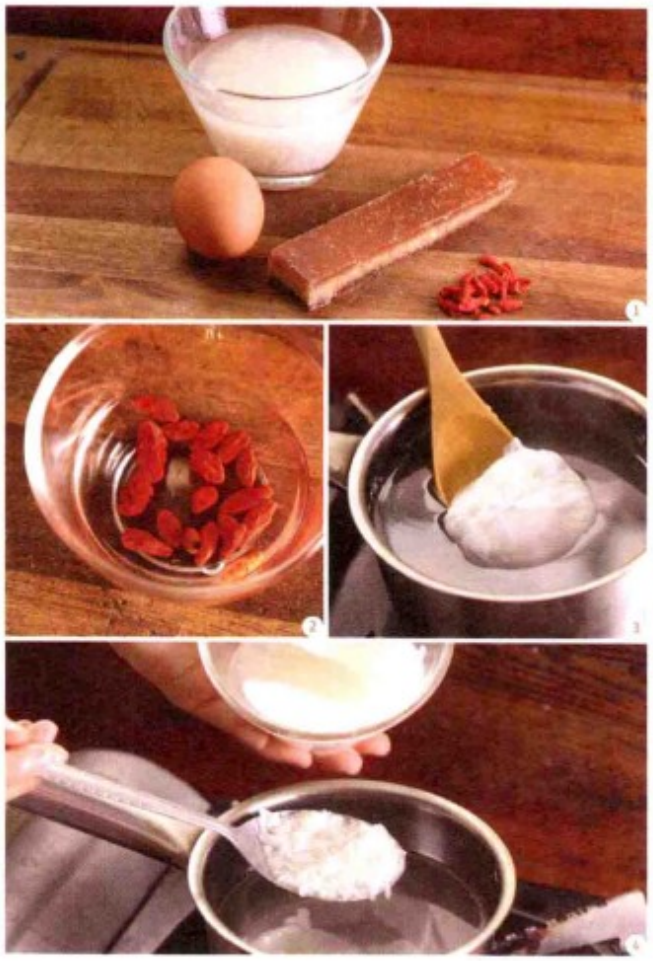
- 仙草，又名仙人草、仙人冻、凉粉草，一年生草本植物，是一种重要的药食两用的东方植物。夏季常食仙草制成的饮料能清热、降火、解毒，皮肤不易长疥疮、痱子，有降血压、治糖尿病的作用，还有解酒的功效。如果当地有新鲜的仙草，买回家加水煮制即可，买不到的话就用仙草粉。仙草是凉性食物，体弱虚寒者建议少食。
- 仙草冻的做法类似于龟苓膏，也很容易凝固，煮好后要尽快倒入容器里成形。
- 自制的烧仙草可以冷食，也可以热食。吃时可淋上蜂蜜、炼乳、酸奶、椰奶，也可跟口感软糯的水果或其他食物（比如芒果、黄桃、糯米团子、果汁、奶茶等）拌在一起享用。





酒酿荷包蛋

这是我小时候在街边能吃到的为数不多
又回味无穷的甜品，既能解馋，又可抵饱，
沉迷于它特有的淡淡酒香。



食材

甜酒酿（醪糟）小半碗（约 60 毫升）
新鲜鸡蛋 1 枚
枸杞 5 粒
黄片糖 1/2 片

做法：

1. 枸杞用温水泡开备用。小煮锅中加入适量纯净水，放入黄片糖，大火煮开后小心地磕入鸡蛋，改小火使之成为荷包蛋，再次沸腾后用小勺撇去浮沫。（图 2、3）
2. 煮 2 ~ 3 分钟后加入甜酒酿和泡发的枸杞，中火再次烧开就可以啦。（图 4）

芸丽这样做：

- 黄片糖的滋味香浓，含有多种矿物质及维生素，营养丰富，如果没有，也可以用红糖或冰糖代替。
- 甜酒酿可以用市售的成品，也可以自己在家制作。甜酒酿富含维生素、葡萄糖、氨基酸等营养成分，酒精含量极少，有养气活血、疏通经络、补血生血、滋阴补肾及润肺之功效，是孕产妇和身体虚弱者补气血的佳品。
- 如果喜欢溏心荷包蛋，可以煮得时间短一些，反之，就多煮一会儿。具体时间根据鸡蛋的大小而定，自己多试几次，一定能做出适合自己口感的荷包蛋。

红糖糍粑

糍粑是四川的一种街边小吃，“粑”的意思是用米做成的饼。糍粑是用糯米做成的，小时候经常站在路边，让阿姨盛来一碗，裹上香喷喷的黄豆粉，淋上红糖，或每吃一口都蘸上厚厚的黄豆白糖粉，简单而满足。



食材

糯米粉 150 克
黄豆粉 100 克
绵白糖 80 克
红糖 50 克









做法：

1. 糯米粉用清水搅拌成浆，放入涂好油的容器，上锅蒸熟。（图 2）
2. 把黄豆粉用小火炒熟，熟的黄豆粉颜色会变深，要一直不停地翻炒，否则容易上色不匀，贴锅底的部分很容易糊。炒熟后将黄豆粉盛出来，室温下晾 10 分钟，再加入绵白糖搅拌均匀。（图 3）
3. 蒸好的糯米浆很黏，用勺子或手（沾点凉开水会容易一些）把它分成小块，每一块都蘸上黄豆白糖粉。（图 4）
4. 还可以把红糖与等量的纯净水煮到熔化，成为红糖浆，淋在糍粑上面享用！

芸丽这样做：

- 这道小吃唯一不好把握的是炒熟黄豆粉，如果买熟的黄豆粉，成功率会提升到百分百。
- 还可以把糯米浆先蒸后炸，这样就会外酥里嫩，口感非常不错！

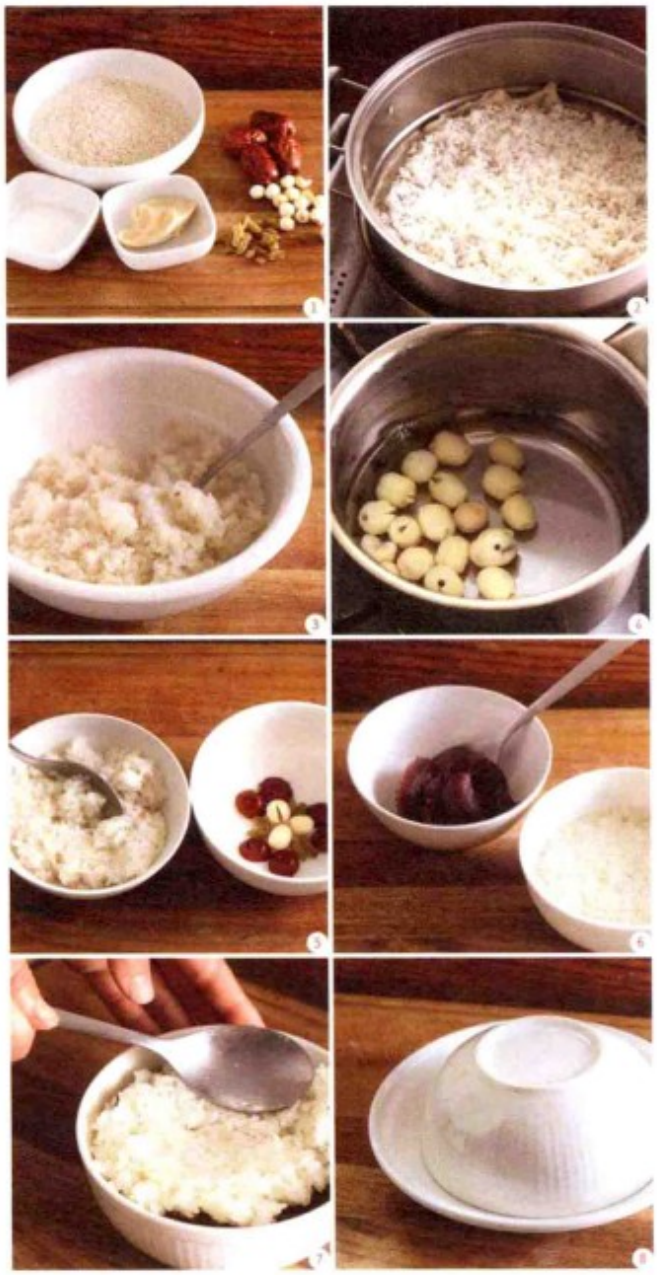




这可是我学会的第一道传统甜品，是小时候过年给露一手的爸爸当助手时偷学的，也只有阖家团圆的时候，不吝惜材料，重油、重糖做出来的八宝饭才最香浓、软糯。

八宝饭





食材

圆粒糯米 150 ~ 200 克
白砂糖 50 克
猪板油 20 克
莲子一小把
红豆沙适量
红枣 10 ~ 15 粒
葡萄干一小把

做法：

1. 糯米在水中浸泡 6 小时，洗净后捞出，沥干水分。在笼屉内垫上薄布，将糯米松散地放入笼屉，用旺火蒸 30 分钟，制成八分熟的糯米饭。（图 2）
2. 把糯米饭倒入较大的容器中，加入白砂糖、猪板油搅拌均匀备用。（图 3）
3. 莲子去苦心、洗净，煮 30 分钟至六成熟。红枣温水浸泡 30 分钟，去核。（图 4）
4. 取敞口大碗，在碗内壁抹上一层油（防止粘碗）。把处理好的莲子、红枣肉和葡萄干有规律的铺在碗底。（图 5）
5. 然后铺一层拌好的糯米饭，压实。再铺一层红豆沙，压实。最后铺一层拌好的糯米饭，与碗边封平。（图 6、7）
6. 将装好的大碗糯米饭放入蒸锅，用大火蒸 40 分钟。稍晾凉后，先用大平盘扣在碗上，再小心地整体翻个，将八宝饭倒扣在大平盘中即可。（图 8）

芸姗这样做：

+ 如果希望成品更漂亮，还可以另外做半碗糖汁淋在蒸好的八宝饭上。做法是将白砂糖加上两倍的水，煮沸腾彻底熔化后，加一点点薄荷汁，再次煮沸就可以了。
+ 八宝饭里的干果配料不一而足，也没有什么限制，只要是自己爱吃的，都可以试一试，诀窍是糯米饭要蒸两次，这样才足够软糯。

姜汁腐竹炖蛋

腐竹经过久炖已经熔化在汤中，
香甜润滑得足以使人产生罪恶感。



食材

干腐竹 50 克
新鲜鸡蛋 4 枚
鲜白果 20 粒
老姜 4 片
黄晶老冰糖 30 克

做法：

❶ 干腐竹冲洗干净，掰成小段放入炖盅，注入 1 升开水，放入姜片、冰糖和白果。将炖盅放入蒸锅隔水炖 40 分钟至腐竹溶化。（图 2、3）

❷ 另取一个煮锅，注入足量冷水烧开，放入鸡蛋，煮 6 分钟后取出，用冷水冲凉，剥去蛋壳，将鸡蛋放入炖好的腐竹糖水中就好了。（图 4）









芸丽这样做：

✚ 用上文介绍的方法煮鸡蛋可以煮出蛋白已经凝固但蛋黄仍然呈半流质状态的溏心鸡蛋。如果不喜欢吃溏心鸡蛋，也可以延长煮蛋的时间。鸡蛋最好提前从冰箱中取出回暖，并且注意下锅时避免直接碰到锅底，这样容易导致蛋壳破裂。可以在鸡蛋下锅时用漏勺托着，以免直接触底。

✚ 干腐竹不必提前泡发，因为煲煮的时间足够，所以不必担心有硬心。

















妈妈家制的治愈甜味

妈妈在家手工打造的小甜食，在我们随随便便就能拥有时显得很普通，
当我们离开了家，或者是远离了童年，它们一盏一碗地漂流在岁月的曲水流觞上，
渐渐焕发出璀璨光华。这时我们能够理解它的意义了，妈妈做的甜美好味基
于传统，不求创新多变，但以实在取胜。妈妈是世界上最实心眼的人了，
你懂的。我们成年后在大街小巷寻找"妈妈的味道"，其实心知那是找不到的。
妈妈的味道之所以好，全因为"顾客"只有你一个，一离开家的庇护，
立刻成为奢侈品。在灯火阑珊、霓虹幻彩的都市里，我们众里寻它千百度，
都只为内心深处对那往昔的一霎回眸。

核桃仁蒸蛋

记忆中儿时的场景之一，就是妈妈端着一小瓷碗炖好的蛋羹，跟在到处乱跑的我的身后，一口口地喂进幼小的我的嘴里。核桃仁的醇香伴着鸡蛋的软嫩，润润滑滑的，满口香甜！



食材

核桃仁一小把
新鲜生鸡蛋 2 枚
黄酒 3 ~ 5 滴
红糖 1 汤匙（约 15 克）
凉开水（鸡蛋液的两倍）

做法：

1. 将红糖和凉开水搅拌均匀，用细滤网过滤一下，把无渣的红糖汁留用。（图 2）
2. 将鸡蛋打散，滴入几滴黄酒再次搅打均匀，并用细滤网过滤。（图 3）
3. 把过滤好的蛋液和无渣红糖汁一起搅拌均匀，盖上碗盖（或蒙上厚保鲜膜），上笼屉隔水蒸 10 ~ 15 分钟，关火后再焖 5 ~ 10 分钟。（图 4）
4. 在蒸甜蛋羹的间隙，用小火将干净的小锅加热，把核桃仁放进去焙到表面略呈黄焦色，立即离火，倒出来室温下晾凉，切成碎粒。（图 5）
5. 把焙香的碎核桃仁均匀地撒在蒸好定形的红糖蛋羹上就可以趁热享用了。（图 6）



芸丽这样做：

- 红糖的量根据个人口味而定，换成白砂糖或者冰糖也可以，当然，红糖的味道会更香醇一些。
- 要想轻易蒸出软嫩又成形的蛋羹，成功的秘诀在于：蛋液和凉开水的比例保持在 1:2；一定要使用沸腾过又放凉的凉开水，这样才能确保蛋羹成形后的稳定性；蒸碗需要盖上碗盖或蒙上厚保鲜膜，这样可以使蛋羹表面平整光滑；蒸锅上汽后再放进蒸碗隔水蒸，关火后还需要焖一会以确保定形。
- 核桃仁甜蛋羹还可以换成松仁甜蛋羹，做法大同小异，一样营养美味。





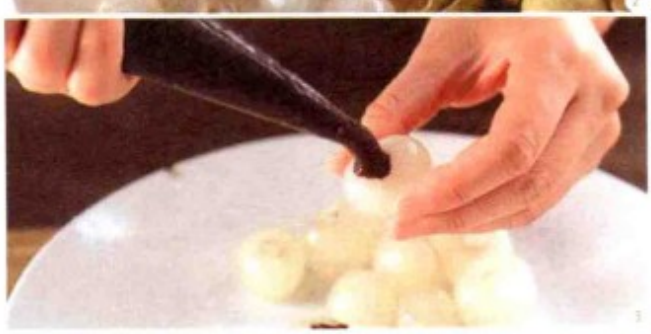
豆沙冻桂圆

自从我在外地上大学、工作后，每年老爸都会把新鲜桂圆或荔枝去壳去核，中间再塞上豆沙，然后冻起来，留着等我放假回家吃，非常爽口！其实现如今在哪里都能买到应季的新鲜水果，但父母总觉得自己家的最好吃，最重要的是用这种方式保存起来后就可以全家在一起享用啦！









食材

鲜桂圆 20 粒
红豆沙 50 克

做法：

1. 把新鲜的桂圆清洗干净后，剥去外壳，小心地取出里面的核（去核时剥开底部相连的部分，不要将果肉剥碎，否则就没办法作为“容器”装入豆沙了）。（图 2）
2. 把红豆沙用裱花袋挤到桂圆肉“容器”中，再把灌好豆沙的桂圆逐个平放在冰箱的冷冻层，完全冷冻后再逐个取出，就可以冰爽享用啦！（图 3）

芸姗这样做：

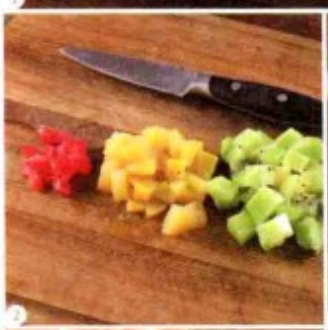
- 平摆冷冻时要注意每两个桂圆留出 1 厘米左右的空隙，为的是冻好后，互相不粘连，也方便从冰箱中取出。
- 冻好的桂圆取出后可以装进保鲜盒或保鲜袋里冷冻保存，这样可以节省冰箱的空间。（同理，也可用于冰块的制作。）
- 还可以把鲜桂圆换成鲜荔枝，豆沙冻荔枝更大更甜美！

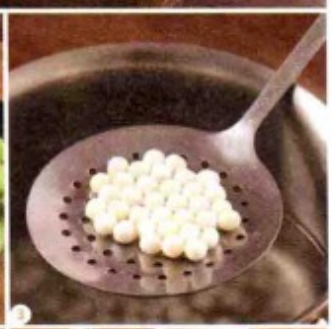
藕粉水果酪

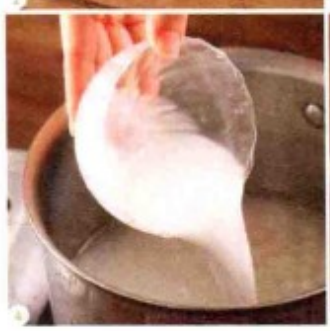
儿时的记忆中，在北方到了春节时就已经没什么新鲜水果了，
于是水果罐头就成了所有小伙伴的心头最爱。吃年夜饭时，
爸爸会在一顿饺子过后给我和姐姐这道甜品：水果罐头、藕粉、
甜酒酿……所有的甜糯，仿佛能把全家人黏在一起，
守岁并迎接美好的新一年。













食材

罐装或新鲜水果适量
藕粉 1 勺
甜酒酿 1 碗
糯米小圆子 200 克
冰糖 10 克

做法：

1. 把罐装或新鲜的水果切成 1 厘米见方的小丁。根据个人喜好，还可以切得大一些。（图 2）
2. 煮锅里加入水，烧开后放入小圆子，煮至浮起，放入冰糖。（图 3）
3. 加入甜酒酿，搅拌均匀后再调入藕粉，待汤汁黏稠后加入切好的水果丁即可。（图 4、5）

芸丽这样做：

- 加入水果丁后不要煮太长时间，煮的时间过长会影响水果的口感。甜酒酿煮的时间也不要过长，过长有可能发酸。
- 水果可以根据自己的喜好选择，苹果、猕猴桃、橙子，想吃什么就加什么吧。





老苏州绿豆汤

绿豆汤虽然是款很常见并且没有太多技术含量的甜品，
但它却承载着我很多回忆，暑假午休后，外出归家时，
夜晚谈心时，妈妈亲手做的绿豆汤都必不可少，
这时它不再是一碗简单的甜品，而是承载了满满的爱。





食材

糯米 200 克
绿豆 100 克
蜜枣 2 粒
果脯 10 克
白砂糖 5 克

做法：

1. 把绿豆和糯米分别放在碗里浸泡 12 个小时。（图 2）
2. 蒸锅中铺上纱布，将糯米蒸 15 分钟左右。如果希望糯米软一些，可以在糯米蒸得半熟的时候稍稍洒一两次水。（图 3）
3. 绿豆加水熬成绿豆汤。（图 4）
4. 把蜜枣和其他爱吃的果脯切成丝状，也可以配上红瓜丝、绿瓜丝。（图 5）
5. 食用时，舀一大勺熬好的绿豆汤，挖一大勺糯米、一茶匙蜜枣果脯丝，再加上一两茶匙白砂糖，调匀就可以吃了。（图 6）

芸丽这样做：

✦ 绿豆、薄荷清凉解暑，糯米、蜜枣、果脯又有补血养颜的功效，是夏天必备的良品。可以在熬绿豆汤的时候放一些薄荷，这样更爽口。

红枣银耳羹

夏天，人们很容易没有食欲，而这道红枣银耳羹有健胃消食、促进食欲的功效，其中的银耳还可以补充胶原蛋白。在这个机动车尾气弥漫的年代，雪梨可是清肺润肺的好东西。夏天来上一碗冰镇的雪梨银耳百合汤，绝对会让你暑气全消。



食材

雪梨 2 个
干银耳 10 克
枸杞 3 克
柠檬 1/2 个
红枣 5 粒
莲子 10 粒
干桂花 2 克
盐 1 克
冰糖 30 克

做法：

1. 干银耳加水泡发后去掉根部，撕成小朵，清洗干净后备用；雪梨削去外皮，切大块；柠檬切片。（图 2）
2. 汤煲内加入 1 升水，并将备好的全部食材放入，大火烧开后转小火煲煮 1 小时即可。（图 3、4）



芸丽这样做：

- 加入柠檬可以防止雪梨变黑，并提升汤的口感，使汤喝起来酸甜可口。
- 煲好的汤可以放入冰箱冷藏室或用冰块冰镇后再饮用，热天饮用非常爽口。





芝麻花生薄撑

慢慢地，白砂糖因为饼的热量开始熔化，真是世界上最好的美味——从小时候记事起，外婆就经常为我做这道甜点，煎好后趁热吃能感受到外皮的软糯，以及内馅酥酥的花生和整粒白砂糖的"咔嗤"声！



食材

生糯米 200 克
纯净水 150 – 200 毫升
油少许
原味熟花生仁 100 克
黑芝麻 50 克
白芝麻 50 克
白砂糖 60 克



做法：

1. 生糯米用搅拌机打成粗糯米粉。黑、白芝麻放在干净的炒锅里，用小火慢慢焙出香气，再离火放凉。炒熟的原味花生仁先搓去红皮，再用大擀面杖擀碎（或用干净的蒜臼捣碎）。（图 2、3）
2. 把打好的粗糯米粉放在一个稍大的容器中，加入开水并不断搅拌成稀稠合适的粉浆。（图 4）
3. 平底锅底部薄薄地刷上一层油，舀一勺粉浆倒进锅里，自然流平后再用小火加热，摊成均匀的薄饼。（图 5）
4. 最后把适量熟花生碎、焙香的芝麻和白砂糖放在饼的中央，再把整张饼卷起来，就可以出锅趁热吃了！（图 6）

芸丽这样做：

- 在平底锅底部刷油时可以用一张叠起来的厨房纸巾来操作。第一张饼摊起来往往不太成功，从第二张开始会比较容易上手，因为此时锅已经热得均匀，油也分布得更深入。
- 如果将芝麻花生薄撑放凉后用平底锅热一下再吃，里面的白砂糖会渐渐熔化，甚至变成糖汁儿，这时又是另外一番滋味。

蛋花甜汤

学生时代，清晨总是忙得一团糟，
每当忙得吃不上早饭时，
妈妈就会给我用开水冲一碗蛋花甜汤，
加入了妈妈亲手磨制的新鲜芝麻粉的
香甜味道至今令我难忘。



食材

新鲜鸡蛋 1 枚
红糖 1 汤匙（约 15 克）
黑芝麻（或白芝麻）
一小把（约 15 ~ 20 克）







做法：

1. 黑芝麻（或白芝麻）用平底锅小火焙香后，再用搅拌机或干净的石头蒜臼研磨成芝麻粉。（图 2）
2. 鸡蛋直接在碗中打散，然后冲入刚刚沸腾的开水。
3. 等待 1 ~ 2 分钟，蛋液在碗里凝结成细薄漂亮的蛋花后，调入红糖和黑芝麻（或白芝麻）粉搅匀即可饮用。（图 3）

芸姗这样做：

- 为了省时，可以提前研磨一小盒芝麻粉，密封保存起来，随吃随取。
- 冲制蛋花的水一定要足够热才可以，最好是刚刚沸腾的开水。
- 蛋花汤的调料千变万化，如果喜欢咸口，还可以调进紫菜、盐、香菜和芝麻香油，也会省时又美味。




d'Apreval del. et lith.

小时候妈妈用砂盆擂出来的花生糊，香浓滑，
自从那砂盆不小心被打烂后，
至今难再觅那种独特的味道。

手磨花生糊







食材

生花生仁 200 克
白砂糖 30 克

做法：

1. 将花生仁放入一个大钵中，用木棒用力捣碎。（图 2）
2. 将捣碎的花生放入小煮锅内，加入适量水，小火慢慢熬。（图 3）
3. 熬煮过程中加入白砂糖，继续熬煮成有浓香的花生糊即可。

贝蒲这样做：

+ 花生要用那种粉红色衣的大粒花生仁，那种个头小的红衣花生更适合油炸。另外，如果没有时间或者怕麻烦，也可以用搅拌机将花生仁打碎，这样做当然更省力，只是少了些手作的味道。

琥珀核桃

坚果可以当小零食，可以做点心，可以制甜品，还可以入菜肴。
坚果口味好，营养佳，在提倡健康饮食，通过食疗改善体质的今天，
用坚果制作的各种食物更是得到人们的普遍青睐。
用核桃仁制作的琥珀核桃，香甜酥脆，作为一种健康小零食，
在工作、学习之余尝几颗，提神醒脑，增添活力。核桃生吃口感略苦，
但是只要自己动手稍稍加工一下，就能使其变身为酥酥甜甜的琥珀核桃，
享受大嚼自己做的美味甜食，幸福外溢的感觉。





食材

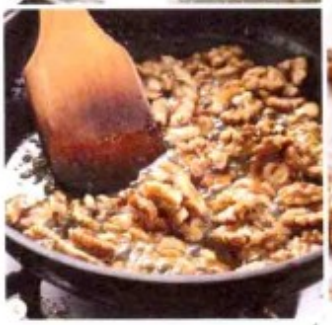
核桃仁 200 克
植物油 15 毫升
白芝麻 10 克
白砂糖 130 克

做法：

1. 核桃用钳子夹开后剥出核桃仁，放入微波炉高火 8 分钟后取出晾凉。
2. 不粘锅里放入植物油和白砂糖，开小火慢慢将糖熔化。（图 2）
3. 等糖全部熔化后继续用小火将其熬成琥珀色。（图 3）
4. 将核桃仁放入，用小火翻炒至糖液全部包裹住核桃仁，撒入白芝麻，翻搅均匀。（图 4）
5. 将核桃仁取出，分开摊放在油纸上，晾凉即可。（图 5）









兰丽这样做：

+ 琥珀核桃如果一次吃不完，第二天就容易因受潮变软，这时只需用微波炉中火加热半分钟就可恢复酥脆的口感。





苹果酱

秋天是最幸福的季节，因为这时候会有各种各样的新鲜水果上市。妈妈会趁新苹果便宜时整筐买回来，如果吃不完就会动员全家一起动手将苹果削皮切块，煮成果酱，放在阴凉处，可以甜蜜一冬呢！





食材

苹果 1.5 千克
纯净水 1 升
冰糖半斤
鲜柠檬 1 ~ 2 个

做法：

1. 苹果洗净，去皮、去核，切成小丁，连同所有的纯净水和冰糖一起放在煮锅里。（图 2）
2. 先用大火煮沸，再用小火慢炖 1 个半小时左右。（图 3）
3. 煮的时候要注意当果酱变得稍稍黏稠时，应该不时地搅拌，当苹果煮得松软时，用勺子或铲子尽量挤压苹果肉。（图 4）
4. 当果酱煮得足够黏稠时，就可以离火了。稍微放凉后，把鲜柠檬对半切开，将柠檬汁挤进果酱中搅拌均匀调味。（图 5）
5. 室温下完全放凉后，把果酱装在密封瓶中冷藏保存，用干净勺子随吃随取。（图 6）

芸丽这样做：

- 果酱的做法有很多种，最简单的做法就是明火煮制，当然，也可以用面包机煮，那样更省事。如果喜欢细腻的口感，可在苹果煮软后用搅拌机打碎，再倒入锅中煮至黏稠。
- 制作苹果酱时，要记住苹果、水和冰糖的比例为 6:2:1 就可以了，这样一次做多做少都不会影响口感。
- 加入鲜柠檬汁是为了提升口感，分量可根据自己的喜好调整。在果酱略放凉时滴入是为了不破坏维生素 C，也可以避免口感变涩。

纯味酒酿

每年夏天，家里都会自己做酒酿，然后做酒酿蛋花、酒酿元宵、酒酿米糕，打开坛子，那股甜酒的香气就像顽皮的孩童一般，四处乱跑，飘到谁那里，谁就会被它彻底迷醉。吃上一口，酒香之中甜美四溢，更有温寒补虚、促进血液循环的功效呢！



食材

圆粒糯米 300 克
酒曲 15 克

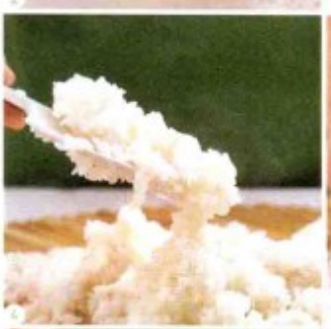
做法：

1. 圆粒糯米洗净，浸泡 8 ~ 12 小时。将米上锅蒸 20 分钟左右，期间可以用筷子在上面插几下，以便蒸汽散出。（图 2、3）
2. 准备一个带透明盖的容器，洗净后，用热水烫一下，倒置控干水分。
3. 糯米蒸熟后，倒在平板上散置晾凉。同时准备一杯温开水。（图 4）
4. 糯米晾凉后，用一部分温开水将酒曲溶化，洒在糯米上拌匀，让酒药充分沁入米粒中。如果糯米有粘连，可以用一点温开水洗开。（图 5）
5. 将拌入酒药的米放入提前准备好的容器内，中间挖出一个可观察出酒的洞。盖上盖子，用棉服或者棉被包裹，保持在 25 ~ 32 度的恒温。夏季 1 ~ 2 天即可出酒，冬季要将其放在温暖处，如暖气旁，大约 5 ~ 7 天便可出酒。（图 6、7）















芸丽这样做：

- 不同的甜酒曲用量不同，请根据说明添加。拌酒曲的时候，一定要将粘连的糯米分开，否则没有沾匀酒药的米发酵时会变酸发霉。
- 制作酒酿的关键是要干净，任何用具都不能有油，清洗干净后不妨再用开水烫一下。熬制时，还可以根据个人喜好甩些蛋花。另外，制作酒酿时，容器和手一定不能沾油，不然米会发酵失败或长毛。





冻榴莲冰激凌

我是个不折不扣的榴莲迷，超级喜欢吃榴莲，
一开始家人都不太接受榴莲的味道，
偶然一次用榴莲和奶油做了榴莲冰激凌，
连不喜欢榴莲的家人也可以接受了，我当然高兴得不得了，
独乐乐不如众乐乐嘛！









食材

榴莲肉 200 克
淡奶油 150 毫升
白砂糖 30 克

做法：

1. 榴莲果肉切成小块。淡奶油加 20 克白砂糖打发。（图 2）
2. 将榴莲肉与打发的淡奶油及剩余的白砂糖倒入搅拌机中，一起搅打成糊状。（图 3）
3. 把打好的糊倒入一个深一点的容器中，盖上保鲜膜，移入冰箱冷冻室冷冻。
4. 等到榴莲糊凝固以后，用挖球器挖成冰激凌球就可以享用榴莲冰激凌的美味了。

芸丽这样做：

- 榴莲一定要选择果肉全熟的，这样制作的冻榴莲冰激凌吃起来才有软糯的口感。

炖糖梨

记忆中秋冬的街角伴着袅袅蒸汽甜丝丝地飘过来的，一定是某个摊位的炖糖梨。如果那时候"恰好"咳嗽两声，爸爸就会带我过去买一份解馋——梨子已经炖得绵软，却也清新润喉，真是奇妙。



食材

雪梨1个
川贝8粒
冰糖适量

做法：

1. 雪梨仔细洗净，从靠近上部1/4的地方切一刀，下面的部分用挖球器或小刀取出梨核。（图2）
2. 在挖出梨核的雪梨中放进磨碎的川贝和冰糖。把切开的两部分复原，用牙签固定好。（图3）
3. 把处理好的梨放在深碗里，并在碗中加入适量纯净水，然后把碗移入蒸锅中，大火隔水蒸30分钟就好了。（图4）



芸丽这样做：

- 川贝一定要磨碎了使用，这样药效才能充分发挥出来。可以在购买时请药房碾碎，也可以自己在家用干净的蒜臼捣碎。体质寒凉的人不宜吃川贝糖梨。
- 因为冰糖养阴生津，润肺止咳，对肺燥、咳嗽效果好，所以这里面的冰糖不能用其他糖类代替。
- 家人嗓子不舒服时可以这样做炖糖梨，如果觉得麻烦，也可以把雪梨切成大块，和冰糖、川贝粉一起用纯净水炖煮。还可放上几颗山楂，口味更清新。

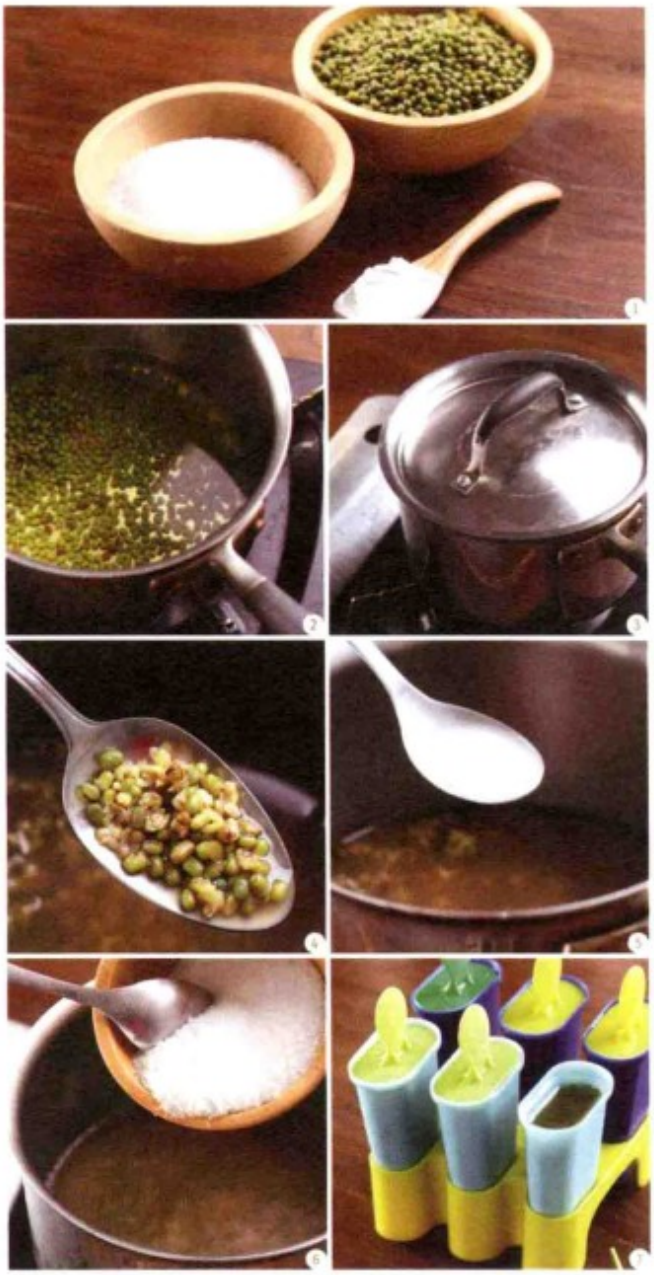




记忆中的小学暑假，每天午饭后都不乖乖睡觉，而是竖着耳朵注意窗外的叫卖声，听到卖冰棍的阿姨来了，就会跳下床，攥着两毛钱跑出门，剥开那根用油纸包着的冰冰凉凉的小东西，如果发现冰棍顶端有好多小豆就会开心得不得了！

小豆冰棍





食材

绿豆 50 克
纯净水 400 毫升
白砂糖或绵白糖 300 克
糯米粉小半勺（约 6 克）

做法：

1. 把绿豆和纯净水一起用大火煮沸，再盖上锅盖焖 10 ~ 15 分钟，再次煮沸，接着焖 10 ~ 15 分钟。这时候的绿豆已经开花煮熟了，但也不至于成为“皮肉分离”的绿豆沙。（图 2、3、4）
2. 用少许温水把糯米粉调成糯米粉浆，然后倒在绿豆汤里并顺时针搅拌均匀，小火煮沸后关火。（图 5）
3. 这时候的汤汁略显黏稠，关火后再加进白砂糖或绵白糖调味。（图 6）
4. 绿豆连同汤汁一起晾凉后倒入冰棍模具中，放入冰箱冷冻室。（图 7）
5. 食用时，可以在室温下先放几分钟，或用自来水冲一下模子的外壳，这样就很容易脱模了。

芸丽这样做：

- 调入糯米粉的目的是令豆汤黏稠，这样制作出的小豆冰棍才不会口感生硬。
- 白砂糖或绵白糖最好多放一些，因为冰棍冷冻后甜味会下降。
- 还可依此方法制作红小豆冰棍，只是煮红豆比较耗时，最好用高压锅略压。

竹蔗马蹄水

在北方，没有雨的初夏和有暖气的隆冬一样燥热，
煮上一大锅竹蔗马蹄水，冬天热饮，夏天冷饮，
一样清火去热，滋阴润燥。



食材

竹蔗半根（约1千克以内）
胡萝卜1根
马蹄（荸荠）8～10个
白茅根一大把（约250克）
冰糖适量

做法：

1. 将所有材料洗净。竹蔗先切成小段，再切成细条；胡萝卜切成大块；马蹄切去头尾。（图2）
2. 煮锅中放入2～3升纯净水，大火煮沸后再放入竹蔗条、胡萝卜块、马蹄和白茅根，再用大火煮20分钟，然后转小火煲1个半小时。（图3）
3. 最后放入冰糖，煮至完全溶化即可。（图4）



芸丽这样做：

- 这款汤水因为放了竹蔗和胡萝卜，本身就是甜的，如果家人嗜甜，可另外放适量冰糖。
- 竹蔗是青皮的，一定要用新鲜的。如果内芯呈淡褐色或红褐色，闻起来有酒糟味，则不能食用。
- 白茅根可从菜市场购买新鲜的。如果没有，可到药店购买干品。
- 在新鲜玉米上市的季节，还可以切一根鲜玉米一起煮，另外增添一番清甜滋味。此外，玉米须还有消肿的功效。

















越吃越美的养颜甜品

谁能回答"为什么而甜"的问题？高深地说是为了滋心养颜，简单地说是为了让自己开心，其实都是一个答案。炮制甜品的食材大都合中医养生之道，温平的可以暖脏器，轻寒的可以降内火，驱毒的可以理五内，中正的可以调气血，内在的关系理顺了，体现在外部才有去痘痘、除眼袋、美肌肤，乃至给头发、眼睫毛补充维生素的功效。不要在意广告里的话，甜品的目的在于让你感受到内心的甜美，一点甜物由小勺盛起，颤颤巍巍地送入口中，或者顺着吸管弯弯曲曲地进入身体，心底会开出花朵的。任何时候，容颜都是内心之花的镜像，开心的人最美丽。

玫瑰红糖膏

有些味道是只属于自己的，在某个夜晚，
坐在暖暖的灯下，捧一杯玫瑰红糖水，
让那丝丝甜香沁入骨髓，
等待着源自内心的美丽气质被唤醒。



食材

干玫瑰花蕾 100 克
纯净水 500 毫升
红糖 500 克

做法：

1. 干玫瑰花蕾用冷水简单冲洗一遍，洗去表面灰尘，然后放入小锅，加入 500 毫升纯净水，大火煮开后转小火煎煮 20 分钟。
2. 煮出汤汁后滤除花渣，把汤汁重新放入小锅中，加入红糖搅拌均匀，用小火熬煮，其间要不时地搅拌一下，尤其是当汤汁越来越黏稠时，不然很容易溅出伤到人。（图 2、3）
3. 待汤汁如蜂蜜般黏稠时即可停止加热，放凉以后它还会变得更加浓稠，变成膏状。将熬好的玫瑰红糖膏装入密封罐中，放入冰箱冷藏，每天冲饮或直接食用即可。（图 4）









芸丽这样做：

- 熬煮汤汁的时候锅边会溅上，如果不加理会，有可能会变焦，可以用一个小毛刷蘸着锅里的汤汁把边缘的糖刷下去，以免熬焦之后会有苦味夹杂在成品中。
- 干玫瑰花蕾可以从茶叶店购买，优质的玫瑰花蕾较重，掂起来比较压手，而且不会混杂有花片、花梗等杂质，香气浓郁，冲泡后的汤汁应该是茶色，而不应该是红色，如果汤汁为红色，就要怀疑是否加色素了。
- 这道玫瑰红糖膏适合每日食用（生理期除外），具有补血养气、疏肝活血的功效，对乳房胀痛和月经不调都有帮助。





蜂蜜大枣茶

有时候，身体会提示，需要一些温性的食材来
提供额外的温暖。每当这时，
我都会想起红枣和蜂蜜带来的甜蜜暖意，
只想马上捧一杯蜂蜜大枣茶在手。





食材

干红枣 150 克
冰糖 50 克
蜂蜜 250 毫升

做法：

1. 将干红枣用流水冲洗干净，去除表面浮土，再用小刀将干红枣对半剖开，挖出其中的枣核。然后把干红枣肉放入搅拌机中，加入少量水，搅打成糊状。（图 2、3、4）
2. 把打好的红枣糊倒入煮锅中，加入少量水和冰糖，用小火熬煮，至水分完全收干，其间要注意不时地翻动，以免熬焦。（图 5）
3. 将煮好的红枣泥彻底放凉后，装入干净的玻璃瓶中，再倒入蜂蜜，用小勺搅拌均匀，饮用时，取 2 茶匙蜂蜜大枣泥放入杯中，再冲入温开水搅匀即可。

芸丽这样做：

- 红枣中含有多种维生素，维生素 C 的含量比奇异果还高，极具营养价值。不过，凡事有利就有弊，干红枣中含有大量的糖分，热量较高，需要控制体重的朋友们可不要喝太多。
- 枣核性燥热，容易使人上火，所以在煮制干红枣前，应先将枣核去除。

姜汁撞奶

没有比姜汁撞奶更具制作趣味的甜品了，
过程有点像有趣的实验，完美对撞之后，
令人欣喜的美味立刻呈现。

食材

鲜牛奶 500 毫升
姜 150 克
白砂糖 70 克

做法：

1. 生姜洗净去皮，用擦床擦成姜蓉，放进纱布里，挤出鲜姜汁备用。（图 2）
2. 将白砂糖放进牛奶里一起煮，煮的时候要适当搅拌一下，以防粘锅。等牛奶快煮开的时候关火。（不放心的话，也可以将牛奶煮开。）（图 3）
3. 冷却约 15 秒钟后，将牛奶快速倒进盛有姜汁的容器里面，待其晾凉之后，姜汁撞奶就大功告成了。（图 4）



芸丽这样做：

- 一定要用新鲜姜汁，市售瓶装姜汁是不行的。自家制作姜汁撞奶通常不会做很多，所以将生姜用擦床擦出姜蓉再挤出姜汁即可，用榨汁机反而效率不高。
- 成功的姜汁撞奶是既像豆腐花，又像蒸水蛋一样稀中带稠的美食，却比豆腐花、蒸水蛋更为香滑甜爽，而且有温中调胃的功效呢！
- 如果能买到水牛奶，那制作姜汁撞奶就更容易了。把 1 汤匙姜汁放入碗中，将 200 毫升水牛奶加热至锅边有点冒泡，直接冲入姜汁中，静置片刻就完成了，成功率比普通牛奶要高。

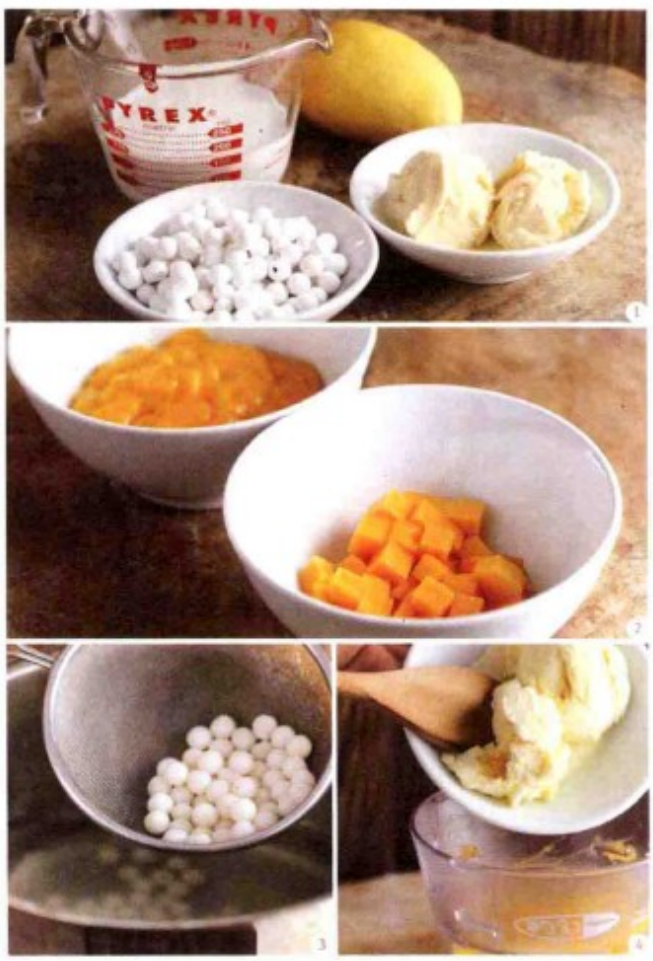




浓郁的芒果香，配以Q弹小丸子，
再加上奶味十足的冰激凌，清甜爽口的味道
与香浓柔滑的口感，一勺入口，
丝丝香甜沁入心底，令人回味无穷。

多芒小丸子





食材

芒果 2 个
糯米圆子 80 克
冰激凌 100 克
牛奶 150 毫升

做法：

1. 芒果去掉果皮，果肉一小部分切成丁，其余的用搅拌机打成芒果泥。（图 2）
2. 大火烧开锅中的水，放入糯米小圆子，煮至小圆子浮在水面，即刻捞起，放在冰水里备用。（图 3）
3. 把芒果泥放入搅拌机里，放入冰激凌，再加入 150 毫升纯牛奶，稍加搅打，打成泥状。（图 4）
4. 将打好的芒果冰激凌泥倒入碗中，加入芒果丁和沥干水分的小圆子即可。

芸丽这样做：

- 煮小圆子的时候要用勺子搅拌，防止粘锅，煮至浮起即可。小圆子煮熟后立马放入冷水中过凉，这样口感会很Q，也可防止粘连。
- 最好用肉厚汁多的甜芒，会使味道更浓郁。
- 加入芒果冰激凌，让这道甜品更香滑。

清补凉糖水

广东人的滋补老汤早就声名远扬，
如果问一个广东人，
在不想喝汤的时候如何补身？
他一定会告诉你，我们喝糖水。
这款糖水特别适合春天饮用，清热祛湿，
还能让皮肤更加光滑润泽。



食材

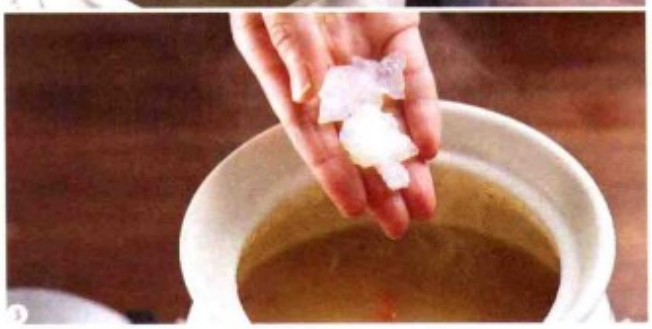
北沙参 15 克
玉竹 15 克
莲子 20 克
百合 15 克
淮山 15 克
薏米 100 克
干腐竹 50 克
枸杞 10 克
冰糖 30 克

做法：

1. 把除冰糖外的所有干料都用清水冲洗一下，去除表面灰尘。干腐竹切成 4 厘米左右的长段。
2. 砂锅中注入约 600 毫升清水，煮沸后加入清洗好的食材，盖好锅盖，大火煮 15 分钟，然后再改用小火熬煮。30 分钟后加入冰糖，继续熬煮 30 分钟即可。（图 2、3）







芸丽这样做：

- 这款糖水中用到的所有干料都可以在干货店买到，如果干货店没有，也可以去药店采购。
- 这款糖水并不需要滚烫地上桌，事实上，任何汤或糖水都不宜过烫饮用，这样会损伤口腔、食道。





四红汤

大概所有爱美的女人都听说过这款经典的补血养颜汤吧，
这是从古老的养生智慧中提炼出的美颜甜汤，
在寒冷的冬天喝上一碗，身体会由内而外地温暖起来。





食材

红豆 80 克
红衣花生仁 60 克
干红枣 10 颗
龙眼肉 2 粒
红糖 10 克

做法：

1. 将红豆和花生清洗干净，用 1.5 升冷水浸泡一夜。红枣去核，只取果肉备用。（图 2）
2. 把红豆、花生连同浸泡它们的水一同放入煮锅中，盖上锅盖用大火烧开，再改用小火煲煮 20 分钟。（图 3）
3. 在汤中加入龙眼肉和红糖，继续用小火炖煮 15 分钟，最后加入红枣再煮 10 分钟即可。（图 4）

芸姗这样做：

- 龙眼肉就是桂圆干制后的果肉，性温热，有补血安神的功效，但如果本身属于阴虚火旺体质，还是少吃为妙。所以，四红汤里是否要放龙眼，可根据个人体质决定。
- 这款汤中的红糖也有一定的补血养气的功效，但如果不喜欢红糖的口味，可以根据自己的喜好增减。

糖渍金橘

亲手做的糖渍金橘就收在祖母留下来的
那个雕花玻璃罐里，
谁能抵御它酸甜清香的诱惑呢？



食材

金橘 400 克
冰糖 160 克
盐 3 克

做法：

1. 金橘清洗干净，在表面纵向均匀地划 5 刀，然后按扁，再用竹签剔去籽。（图 2、3、4）
2. 在煮锅里加入 2 升水，放入冰糖煮化后，加入处理好的金橘，调中火熬煮约 40 – 50 分钟，至金橘皮变得透明，调入盐拌匀。（图 5）
3. 将熬好的金橘彻底晾凉，装入密封罐，放入冰箱冷藏至少 1 天，糖渍金橘就做好了。滤去糖汁即可当作零食吃，舀一勺金橘和糖汁加入水中就可以冲泡金橘糖水或金橘茶。



芸姗这样做：

- 做好的糖渍金橘如果滤去糖汁直接吃，可以作为开胃零食，如果连同糖汁一同加水冲泡，可以制作金橘茶或金橘糖水。
- 糖渍金橘还可以入菜哟。制作糖醋小排或红烧鸡翅时可以放进去增添专属于你的好味道呢！
- 金橘具有很强的抗氧化功效，对改善色斑和黯沉都有帮助。





如此白嫩柔滑，怎能不叫人联想到吹弹可破的冰肌，
取一匙入口，细细品味，让杏仁的润瞬间沁透心脾，
为肌肤带来新生。

杏仁豆腐



食材

南杏仁 50 克
琼脂 10 克
黄晶老冰糖 45 克
全脂牛奶 100 毫升
热纯净水 1400 毫升
新鲜菠萝果肉适量
新鲜草莓几粒
新鲜奇异果果肉适量















做法：

1. 南杏仁洗净，放入锅中，加入 200 毫升热水，中火煮 10 分钟，等完全熟透后离火晾凉。（图 2）
2. 把煮好的南杏仁和汤汁一起倒入搅拌机中，充分搅打成杏仁汁，再用细筛网过滤掉杏仁渣，将滤出的杏仁汁倒入全脂牛奶中搅拌均匀。（图 3）
3. 另取一个小煮锅，加入 200 毫升热水，放进琼脂，用小火慢煮至琼脂完全溶化。再倒进刚才混合好的牛奶杏仁汁里，搅拌均匀后倒进敞口的容器中，静置放凉后在冰箱中冷藏 2 小时以上。（图 4）
4. 把碾碎的黄晶老冰糖和余下的 1 升热水一起放在小煮锅里，中火加热并不断搅拌，使冰糖完全溶化，离火放凉后在冰箱里冷藏 2 小时以上。
5. 食用时，把新鲜的菠萝果肉、奇异果果肉、草莓切成自己喜欢的形状或小果粒；再把冷藏成形的杏仁豆腐从容器里扣出，切成自己喜欢的形状；最后装在漂亮的容器里，淋上冰凉的冰糖汁就可以啦！（图 5、6、7）

芸丽这样做：

- 可根据自家的情况，使用果冻粉、鱼胶粉、洋菜或吉利丁片来代替琼脂制作，用量以能使杏仁汁凝固为准，可以自己尝试一下。
- 可随意搭配与杏仁豆腐不同口味及颜色的水果丁。当然，也可以不放任何水果，传统的杏仁豆腐就是要吃清爽的杏仁原味。
- 南杏仁，也就是常说的甜杏仁，如小指的指甲般大小，牙白色，味道清甜不带苦味，含有丰富的维生素 E，具有润肺生津的功效，可以制成甜点或汤品食用；而北杏仁味道微苦，有小毒，可以镇咳平喘，不宜常吃多吃。

冰糖炖桃脂

桃脂，听起来就引人遐想的名字，
是桃树生的情愫还是桃仙留下的泪珠？
纯净的桃脂，清新，清凉，
抿一口，仿佛置身桃林。



食材

桃脂（桃胶）50 克
冰糖 30 克
纯净水适量

做法：

1. 桃脂用流水冲洗一下，去除表面的杂质，放入碗中，用冷水浸泡一天一夜，泡发至没有硬块。泡发好的桃脂需要再挑拣一下，拣除凝固在桃脂里面的杂质。（图 2）
2. 把处理好的桃脂放入锅中，加入没过桃脂的纯净水，用大火煮开后转小火加盖煮 20 分钟左右，煮的时候可以将盖子留一道小缝，并不时地用勺子搅拌，以免溢出。（图 3）
3. 加入冰糖，搅拌均匀，冰糖溶化后熄火，再焖片刻，此时汤汁已经黏稠，冷食或热食均可。（图 4）









小厨这样做：

- 煮好的桃脂可以单独饮用，口感嫩滑香甜，也可以在汤汁中加入水果丁，做成什锦果子桃脂糖水，还可以拌在酸奶中或洒在蛋羹上食用。
- 桃脂是桃树分泌的汁液干燥后的产物，干的时候呈琥珀色，看起来有点像不规则的松香块，泡发后可以膨胀数倍，柔软呈半透明状，有淡淡的桃子香气。桃脂是徽州特产，可以在网店购得。



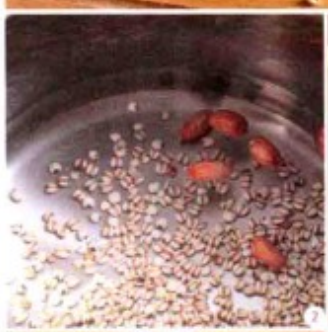


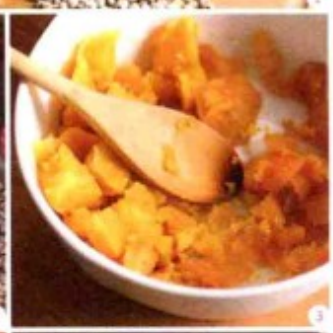
薯圆糖水

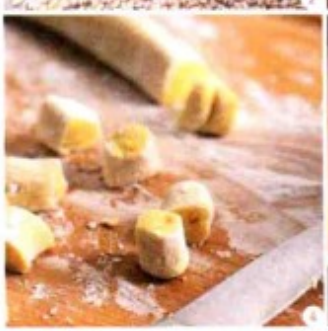
这是一款冷热皆宜的糖水，热食时薯圆软糯香滑，
冷食则Q弹有趣。亲自动手制作一碗吧，
一碗小小的糖水，即可带给自己和家人加倍的温情。













食材

红薯 100 克
糯米粉 100 克
薏米 30 克
花生仁 50 克
冰糖 25 克

做法：

1. 薏米加水浸泡 6 小时以上。泡软的薏米和洗净的花生仁一起放入煮锅中，加入适量清水，小火先煲煮 30 分钟。（图 2）
2. 趁此时把红薯洗净，削去外皮，切片放入蒸锅中蒸熟。将红薯取出，压成泥后趁热加入糯米粉，揉成耳垂般柔软的红薯糯米团，如果有必要可以适当加水。（图 3）
3. 将红薯糯米团搓成长条后切成 1 厘米长的小丁，这就是薯圆了。（图 4）
4. 这时薏米和花生也煮得差不多了，将薯圆放入煮锅中，再加入冰糖，煮 3 ~ 5 分钟，至薯圆浮起即可。（图 5）

芸丽这样做：

- 薯圆也可以一次多做一些冻在冰箱里，随吃随取，非常方便。用这种方法还可以制作芋圆、南瓜圆。
- 汤底也可以根据你和家人的口味制作红豆的、椰奶的等。

生磨核桃糊

如今已经很难在外面吃到货真价实的生磨核桃糊了，唯有在自家厨房，才能在舌尖心间留下久久的核桃香。



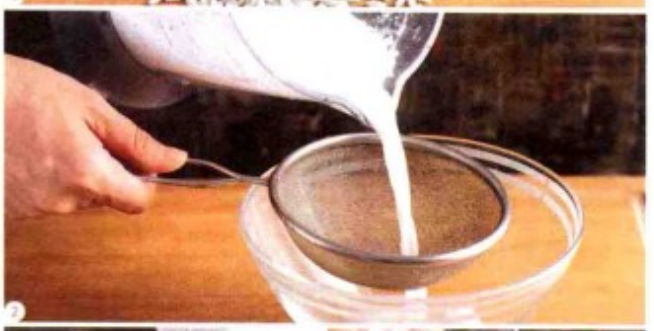
食材

生核桃仁 100 克
糯米 100 克
冰糖 10 克

做法：

1. 糯米洗净后加入适量冷水浸泡 3 小时，生核桃仁洗干净备用。
2. 糯米沥去浸泡的水，倒入搅拌机内，重新加入 50 毫升冷水，搅打成米糊。用细筛网将搅打好的米糊过滤，只留下米浆。（图 2）
3. 把洗净的核桃仁也放入搅拌机，加入 100 毫升冷水，搅打成核桃露。（图 3）
4. 搅打好的核桃露和米浆一同倒入煮锅中，依个人喜好加入适量冷水，大火煮开后转中火，加入冰糖，边煮边搅拌，直至冰糖完全溶解即可。（图 4）







芸丽这样做：

- 冰糖以及冷水的量可根据个人口味调整。
- 核桃仁最好带皮食用，这对肾虚的人有很好的食疗效果，如果小朋友晚上有尿床的毛病，连续吃上两三天核桃糊，就会有效果。
- 煮核桃糊时，水尽量一次加够。煮的同时要经常搅拌，以免锅中的核桃糊结块。





牛奶炖雪蛤

人总有疲倦的时候，这时你需要一些特别的关照，
只需一碗温暖的牛奶炖雪蛤，明天又会精神百倍地醒来，
美美地迎接新的挑战。













食材

雪蛤 2 克
牛奶 200 毫升
冰糖 5 克

做法：

1. 雪蛤放入碗中，注入足量的常温水，浸泡约 5 小时（优质雪蛤可涨发至原来的 60 倍），择去雪蛤中的黑色杂质。（图 2）
2. 煮一小锅开水，放入雪蛤焯 1 分钟，捞出沥干备用。（图 3）
3. 将处理好的雪蛤放入炖盅中，注入牛奶，加入冰糖，盖好炖盅的盖子。（图 4）
4. 将炖盅移入蒸锅中，大火烧开锅中的水，后转成小火继续炖 40 分钟即可。（图 5）

芸丽这样做：

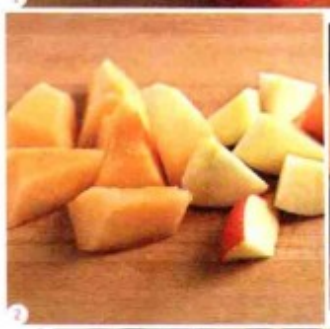
- 除了牛奶和雪蛤，还可以在炖盅中加入木瓜，或者索性用木瓜做炖盅，制成木瓜牛奶炖雪蛤。
- 雪蛤：其实做料理时使用的部分是雪蛤膏，又称蛤士蟆油，是雌性中国东北林蛙的输卵管及脂状物，主要成分是氨基酸、微量元素、胡萝卜素、胶原蛋白和蛋白质。雪蛤含有大量雌性激素，被称为“动物人参”。雪蛤具有补肾益精、润肺养阴的功效，还是治疗病后、产后身体虚弱的良药，由于雪蛤性味甘平，所以长期服用也不会有不良反应。

鲜奶蜜瓜炖苹果

从毫无关系到密不可分，靠的就是温度的历练。
从没想过牛奶的温润和水果的俏皮，
也有完美搭配的时刻。











食材

牛奶 500 毫升
苹果 100 克
蜜瓜 100 克
蜂蜜 30 毫升

做法：

1. 苹果、蜜瓜分别洗净，蜜瓜取瓜肉切成 2 厘米见方的小块；苹果去核，也切成大小相当的块备用。（图 2）
2. 将苹果块和蜜瓜块放入炖盅内，加入牛奶，隔水炖 20 分钟，至苹果和蜜瓜软烂时，离火略晾凉后，放入蜂蜜搅匀即可。（图 3、4）

芸丽这样做：

✚ 蜜瓜和苹果都含有丰富的果胶、纤维素，加上牛奶的滋润作用，对排毒很有帮助。



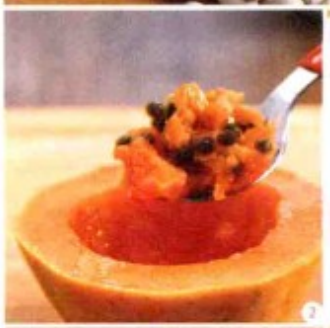


在木瓜成熟的季节，
空气中弥散着诱人的木瓜香，
连忙带回家做个木瓜盅，
让清甜的木瓜香来抚慰疲惫的心灵。

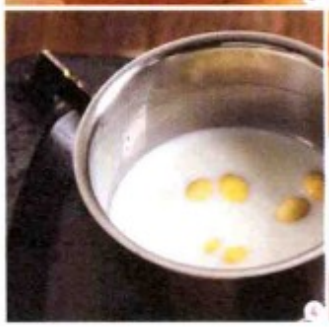
双色木瓜盅













食材

木瓜 1/2 个
去壳白果 50 克
牛奶 100 毫升
绵白糖 10 克

做法：

1. 木瓜洗净切开，挖去籽，并挖出部分果肉留用，把木瓜盅放入蒸锅中隔水蒸 6 分钟备用。（图 2）
2. 白果用热水浸泡 2 分钟，剥去外皮，放入煮锅中，加适量清水煮约 10 分钟，以去除白果的腥味。煮好后捞出白果，去掉苦心备用。（图 3）
3. 煮过的白果和绵白糖放入干净小煮锅中，注入牛奶，不要加盖，用小火煮至微沸，然后倒入木瓜盅里。（图 4）
4. 把之前留用的木瓜肉放回木瓜盅里，移入炖锅，隔水炖 20 分钟即可。（图 5）

芸丽这样做：

+ 木瓜含有木瓜酶，木瓜酶会使蛋白质凝结，不利于吸收，所以木瓜食用前要先入锅蒸一下，可以去掉木瓜酶。
+ 白果营养丰富，但有轻微的毒性，所以吃白果最好去心，而且每人每天食用不要超过 6 粒，否则会引起中毒反应。白果去心也很容易，煮过的白果用牙签从底部穿出，就可以把心带出来了。

百合南瓜茸

有时候，南瓜特有的香甜仿佛带有魔力，
它总是在某个特别的时刻，
用它低调而温柔的香甜给人温暖的回忆。



食材

南瓜 500 克
鲜百合 1 只
牛奶 250 毫升
白砂糖 45 克

做法：

1. 将南瓜去皮、去籽，洗净后切成小块，先用大火隔水蒸熟，再捣成南瓜茸。（图 2、3）
2. 鲜百合切去头、尾，一瓣瓣剥开，洗净备用。（图 4）
3. 煮锅中加入一碗清水，煮开后慢慢加入南瓜茸并轻轻搅拌，南瓜茸煮至呈羹糊状时，改用小火，并倒入牛奶继续煮至微沸。（图 5）
4. 最后再加入鲜百合和白砂糖，搅匀便可离火，加盖焖 2 分钟，这样鲜百合既可熟透又不失口感，百合南瓜茸就做好了。（图 6）



芸丽这样做：

- 关于南瓜的选择，最好选用口感软糯、香甜的南瓜，市场上卖的那种表皮橙红的日本红蜜南瓜最好，还有一种个头较小，表皮为绿色的绿栗南瓜也可以，只是做出的南瓜茸颜色略暗。
- 百合有很好的润肺功效，性味微凉，如果体质较寒，可以在汤中加入切碎的干红枣，味道也不错。












雀樂Nest
鷹嘜





用点心做
甜蜜点心

点心的词义就像是温柔的指尖轻轻触碰了一下你的心。爱如果有味道，
一定是甜的，所以甜品店里的美味小点总是和陪伴某个人或者想念某个人有关。
我总是固执地认为，从一个女孩到一个女人的转变，其实是在起心动意
要做一份甜点的时候。不管什么年龄，你步到糖水店里点一份甜食，
你的内心就是一个女孩；不论什么时候，你预热烤箱烘培甜点，
你的内心就是十足的女人。做甜点是学会善待自己的必修课，
因为你会对自己好了，所以知道不苛求他人，更因为你在制作甜点时
只专注于甜美和精致，你的人生也因此精致起来。

芒果班戟

班戟，只有广东人会想出这样的名字，原本在欧洲被叫作“pancake”。初见班戟还是在广州街头，一个转角的小店里，帅气的店员用熟练的动作将一个个班戟卷起折好，甜美地送到你的手上。班戟贵在“直达”，要现做现吃才有感觉，一层薄厚适中的金黄饼皮，中间加入打发的奶油，再放一些芒果、榴莲或者香蕉的果条或者果粒，班戟简单易做，自制的妙处就在于只要你有胆，想放多少奶油就放多少，想放多大块果肉就放多大块。



食材

芒果 1 个	黄油 20 克
奇异果 1 个	面粉 40 克
绵白糖 35 克	牛奶 100 毫升
鸡蛋 2 枚	淡奶油 10 克

做法：

1. 鸡蛋在碗中打散。奇异果和芒果去掉果皮，分别切成 4 厘米长的果条。黄油隔水加热熔化，淡奶油用打蛋器打发，打发后的淡奶油先放入冰箱冷藏备用。（图 2、3）
2. 普通面粉用细筛网过筛，这步可是不能省的，这关系到最后面糊的细腻程度，之后再与绵白糖、打好的蛋液、熔化的黄油、牛奶混合，搅拌成均匀没有颗粒的面糊。（图 4）
3. 平底锅中火烧至六成热，舀入一勺面糊，转动平底锅，使面糊均匀地摊在锅底，摊成圆形薄饼，并依次将面糊全部摊成薄饼。（图 5）
4. 煎好的饼皮，光滑面向下铺在案板上，在中央涂抹上打发的淡奶油，放上切好的芒果条和奇异果条，然后卷起即可。（图 6、7、8）



贝丽这样做：

- 搅拌面糊时尽量搅拌到没有颗粒，要多搅拌几次，否则摊出的薄饼会不均匀。
- 也可以将淡奶油换成鲜奶油，味道更浓郁。
- 要让饼皮看上去色泽更好，可以将原来的 2 枚全蛋，换成 1 枚全蛋加 2 个蛋黄，或者适当减少些牛奶，这样饼皮就会金灿灿的。





清润烤梨片

说到能用梨做的甜品，可能更多人会想到冰糖银耳炖雪梨，或者那一勺勺黏稠的秋梨膏。梨子清爽润肺，每咬一口嘴里都充满了盈盈的汁水和香气。不过相比之下，这款清润烤梨片则多了几分梨子原本没有的口感与嚼劲。秋天的午后，用上午刚从市场上买来的鸭梨亲手制作几盘烤梨，风干之后装进提篮，等到郊游时当作清口的小食，或者把它搭配在做好的戚风蛋糕上。



食材

鸭梨 2 个
白砂糖 40 克

做法：

1. 将梨用水清洗干净。因为是带皮烘烤，清洗一定要彻底，可将少量小苏打倒在手心里，用力搓洗梨皮，这样可有效清洁梨皮。（图 2）
2. 把梨放在干净的案板上，用刀纵向将梨切片。每片的厚度约为 2 毫米。注意要尽可能切得薄一些。靠近梨核的地方，因为内外的硬度不一致，切起来难度稍大，切的时候一定要注意安全。
3. 在烤盘里铺上牛油纸，烤箱预热至 160 度备用。将梨片一片片平铺在牛油纸上，并在每片梨片上撒上白砂糖，将烤盘放入预热好的烤箱，烤制 15 分钟后，将烤盘取出。（图 3）
4. 将梨片全部翻面，重复上一个步骤，在梨片上撒上白砂糖，将烤盘放回烤箱，再烤制 15 分钟。每一面撒的糖量约为 2 克。
5. 将烤好的梨片从烤箱中取出，放在铁丝架上完全放凉、晾干，直至梨片变脆，即可食用。（图 4）



芸丽这样做：

- 切梨片的时候，一定要注意切得薄而均匀。切得薄是为了让梨片口感好；切得均匀则是为了让同一“批次”的梨片，烤出来的效果相同，而不会有的焦、有的生。
- 将梨片放在铁丝架或铁丝网上晾干时，最好放在阴凉通风的地方，这样梨片更容易变干、变脆。
- 不同的梨都可以拿来烤，效果各不相同。用鸭梨烤出来的梨片比较清甜，味道清淡，也比较容易晾干。

驴打滚



驴打滚嘞……驴打滚嘞……午觉被长长的吆喝声打断，五毛钱还结结实实地攥在手里，不过现在已经汗津津的了，噌的一声从床上跳下地，夺门而出，去追赶那个卖豆面糕的推车爷爷。驴打滚是老北京的小吃，其实也就是我们平常所说的豆面糕。传统的北京小吃还是比较讲究的，毕竟这些留下来的曾经都是"宫"里的东西，一层糯米一层红豆沙铺平卷好，外面再撒上焦黄焦黄的黄豆粉，口口都能带出浓浓的黄豆香。

食材

糯米粉 300 克
红豆沙 100 克
黄豆面 300 克

做法：

1. 将黄豆面放入平底锅内，小火用木铲不停地搅拌。耐心等待黄豆面变成均匀的浅褐色，并可闻到明显的豆香味。把黄豆面盛出晾凉，过筛备用。（图 2、3）
2. 将糯米粉放入盆中，慢慢注入适量清水。用筷子搅拌，使其均匀吸收水分。将结块的糯米粉揉成一个完整的团。（图 4）
3. 将糯米粉团放置在大碗中，轻轻压平。把大碗放入蒸锅中，用大火蒸 20 分钟左右。小心地取出大碗，用保鲜膜包好略放凉。（图 5、6）
4. 待糯米粉团晾至温热时，取适量熟黄豆面撒在案板上。然后将糯米粉团放在案板上，再在上面撒一层黄豆面。用擀面杖将糯米粉团擀成 0.5 厘米厚的长方形面皮。（图 7）
5. 将红豆沙均匀地涂抹在长方形的糯米面皮上。涂平整后，用手将糯米面皮向一侧翻卷，卷的时候要用点力气，否则会显得松松散散。（图 8）
6. 用快刀将卷好的面皮切成 4 厘米宽的小段，注意要将刀面上粘着的糯米面清洗干净。最后将余下的黄豆面用筛网均匀地撒在驴打滚上即可。



尝试这样做：

- 不要害怕糯米粉团和得干干的，没有太多水分就对了，生糯米粉团一定要揉得尽量干，这样蒸熟后才能有一定的韧性，便于擀出形状。
- 最后在将面皮卷起来的时候一定要下"狠手"，尽量紧紧地将面皮卷好，这样切出来的驴打滚形状才会漂亮，否则会显得松松散散。





糯米糍

冲一杯绿茶坐在窗边，嘴里有些寡淡，配点什么好呢？
似乎家中只有昨天买来的糯米糍了。一口茶一口糯米糍，慢慢品味，
没想到它们竟然搭配得如此完美。糯米的软糯，豆沙的细腻
以及椰蓉的甘美，在绿茶的衬托下变得特别清淡爽口。
自己动手制作并不麻烦，只需一点耐心和时间，而且表面除了裹上椰蓉，
还可以裹上巧克力屑，那又是另外一种感觉呢。













食材

白砂糖 25 克
糯米粉 250 克
粟粉 100 克
豆沙 80 克
椰蓉 100 克

做法：

1. 糯米粉、粟粉混合，之后加入白砂糖和水，水要分两到三次加入，搅拌均匀调成糊状。（图 2）
2. 把调好的米糊倒入一个稍微深一点的平底盘当中，上面盖好保鲜膜，移入蒸锅隔水蒸 25 ~ 30 分钟。（图 3）
3. 蒸好后立刻取出平底盘，放到阴凉处让其自然晾凉，晾到感觉可以用手操作时，即可取出一块块面，快速揉成面团。说实话，这其实有点像做饺子皮，将这块面分成等份的剂子，把小剂子用手压成面皮，每个面皮包入一团豆沙馅，搓成球形。（图 4、5）
4. 搓好的糯米团子在椰蓉里滚动，使表面均匀地裹上椰蓉，糯米糍就算完成了。

芸姗这样做：

- 如果你买到的豆沙馅水分比较多，建议用适量的油先把豆沙馅炒一下，把其中的水分炒干，这样可以使馅料更易成形。
- 做好的糯米糍如果一次吃不了，可以平铺在一个盘子里，盖好保鲜膜放到冰箱中保存，经过冷藏的糯米糍口感会更紧实一点。

香芒紫米糕

紫米，芒果，椰浆，这一紫一黄一白，充满了自然界最欢快的力量。
在这个充满了色素、味精、保鲜剂的世界，这样的组合实在可贵。
香芒紫米糕这种中国南方最常见的街边小吃，是最能取悦食客的舌尖美味。
它像是中式的提拉米苏，从紫米香糯的口感，到芒果的浓香与甜腻，
最后还有一股椰浆的清甜，滋味层层展开……





食材

紫糯米 400 克
芒果 1 个
椰浆 20 毫升
白砂糖 60 克

做法：

1. 紫糯米提前一天用清水浸泡，备用。（图 2）
2. 将紫糯米盛入大碗中，加清水，放入烧开的蒸锅中蒸熟，然后取出，拌入白砂糖。（图 3）
3. 芒果去皮，切成 0.5 厘米厚的果片，取模具，先垫入一层紫糯米，再放入芒果片，再铺上紫糯米，再铺上芒果片，依次做完，脱去模具摆盘。（图 4）
4. 将椰浆浇在香芒紫米糕上就行啦。

芸丽这样做：

- 用来做香芒紫米糕的模具可方可圆，西式的蛋糕模具最好，因为脱模非常方便。
- 除了椰浆，炼乳也是可以用来做浇汁的，如果用炼乳的话，建议大家做的时候可以少放一些糖，否则会太甜。





过年的时候，妈妈总是要煮上一锅汤圆，香滑四溢，口感软糯的黑芝麻汤圆也总是不负众望，能为年夜饭划上一个完美的句号。传统的汤圆必须手工制作，而且一定要加入猪板油才香，板油不同于液态的植物油，它在冬天是很硬的固体，随着切成小块，搅拌到馅料当中，在摩擦和调和中板油逐渐舒展融化开来，与芝麻和糖包裹到一起，融合成那一口让人时时忆起的香甜。

手握汤圆



食材

汤圆粉 400 克
猪板油 120 克
黑芝麻 100 克
绵白糖 100 克

做法：

1. 黑芝麻放入平底锅中炒香后倒在案板上摊开，再稍稍放凉，接着用擀面杖擀压成黑芝麻碎。（图 2）
2. 用手从猪板油边缘处将筋膜揭开，再小心地完全撕下，接着将另一面的筋膜用同样的方法撕下，再把猪板油切成小丁。
3. 把黑芝麻碎、猪板油丁和绵白糖放入大碗中不断地搅拌，使三种食材充分揉和在一起，形成一整块，看不到白色的猪板油即可。（注意：猪板油中的筋膜较多，如果在搅拌过程中发现残余的筋膜要挑除，以免影响馅料的口感。）（图 3、4）
4. 将黑芝麻馅用手均分成若干份，每份约 10 克重，再用手搓成小圆球。
5. 汤圆粉中慢慢调入 250 毫升温开水，并用手不停地搅拌。最后和成一个软硬适中的面团，静置 30 分钟后，将面团搓成长条状，再切成均匀的小段。（图 5）
6. 用手将切好的小段搓成圆球状，再捏成酒盅状汤圆皮。在每个汤圆皮中放入一份黑芝麻馅，再将面皮开口收起，直至将黑芝麻馅完全包裹住。最后，将裹了馅儿的汤圆皮搓成圆球状即可。（图 6）
7. 汤锅中放入适量清水，大火烧沸后放入制作好的汤圆。用汤勺沿锅边推转，大火煮制约 3 分钟，待汤圆逐渐浮起，汤水沸腾时，倒入少许冷水，继续用大火煮制 3 分钟，待汤圆再次全部浮起，汤水最后烧沸后，将汤圆及汤一起盛入碗中即可。（图 7）

双色豌豆黄



豌豆是最细腻甜美的食物，当春天到来的时候，那一碗滴溜儿圆的小嫩豆嫩得仿佛可以勾出人的魂魄来。豌豆应景、应季，少一分则不熟，过一分则太硬，在这最当令的时节将豌豆取出，研磨成浆，制成块块温润甜美的豌豆黄，难怪连"老佛爷"都不能抵御它的诱惑。如今豌豆黄又搭配上了牛奶的香浓、黄、白双色的全新演绎，更是派生出了软糯与爽滑两种绝佳口感。

食材

豌豆 300 克
白砂糖 80 克
琼脂 15 克
牛奶 600 毫升

做法：

1. 去皮的豌豆用流水冲洗干净，再用水浸泡 3 小时，泡水的时间一定要够长，用充分吸收了水分的豌豆制作的成品才够细腻。
2. 将泡好的豌豆倒入一个大碗，注入清水，水量以能没过豌豆一个手指节为准，这有点像我们平常蒸饭时加水的比例。蒸锅放到火上，开锅后将豌豆放入，中火蒸 1 小时到 1 个半小时。
3. 蒸好的豌豆稍稍放凉后用搅拌机将豌豆同汤汁一起搅打成豌豆蓉汁，接着再用筛网过滤一下。（图 2）
4. 将 100 毫升凉水倒入锅中，放入 5 克琼脂（要提前浸泡一下）慢慢熬煮，到完全熔化。（图 3）
5. 把熬好的琼脂汤水和 40 克白砂糖倒入豌豆蓉汁中，用小火慢慢加热并混合均匀。（图 4）
6. 接着把煮好的豌豆蓉汁倒入塑料饭盒中，待放凉后盖上盖子，放入冰箱中冷藏约 1 小时，使其彻底凝固。（图 5）
7. 将牛奶倒入锅中，加入剩余的 40 克白砂糖和 10 克琼脂，用小火慢慢加热，直至琼脂和白砂糖彻底熔化。（图 6）
8. 把煮好的牛奶稍稍放凉后倒入已凝固的豌豆黄中，继续放入冰箱中冷藏 1 小时，使牛奶彻底凝固。（图 7）
9. 最后，将牛奶豌豆黄从塑料饭盒中倒扣出，切成 3 厘米见方的小块，摆入盘中即可。







脆皮炸鲜奶

小时候不太爱吃饭，每次去饭店爸爸都会给我点一盘脆皮鲜奶，说女孩子甜甜的多好。脆皮鲜奶真怪，不蘸白糖却要蘸那碟黏糊糊的炼乳，不过我喜欢，因为有奶香，而且吃起来也蛮有意思的。现在去餐厅好像不流行吃脆皮鲜奶了，而且能做出火候好，颜色靓的脆皮鲜奶的店也越来越少，往往不是颜色太假，就是火候不够，滋味也差了一些。其实脆皮鲜奶虽然工艺并不复杂，却是粤菜的一个经典之作，脆浆炸也是粤菜独具特色的烹调技法之一，具体方法是将加工好的半成品食材蘸脆浆后入油锅直接煎炸，成菜大多色泽淡黄，外香脆里鲜嫩，光润饱满，很有卖相和口感。



食材

牛奶 300 毫升　蛋清 1 个
炼乳 50 毫升　面粉 150 克
绵白糖 30 克　油 10 克
土豆淀粉 80 克　粟米粉 100 克
苏打粉 3 克



做法：

1. 牛奶、炼乳混合搅拌均匀，加热至 80 度左右。（图 2）
2. 把粟米粉和绵白糖混合，用适量水调开，慢慢倒入牛奶混合液当中，一边倒一边搅匀成浓稠的糊状。
3. 将调制好的糊倒进方形的模子中，如果没有特别合适的模具，可以尝试用烘焙的模具。双手握住模具的两侧，轻轻抬起模具，在桌子上颠几下，以保证奶糊上面的平整，待晾凉后放入冰箱，冷藏凝固成奶糕。（图 3）
4. 取出奶糕，切成大小相等的长方块。（图 4）
5. 将面粉和苏打粉、土豆淀粉加清水调和成糊，调和均匀后倒入蛋清与油，调成经典的脆皮糊。（图 5）
6. 大火将锅中的油烧至六成热转中火，取一块切好的奶糕，均匀地裹上脆皮糊，放入油锅中炸至微黄，稍凉之后就可以食用了。（图 6）

芸丽这样做：

- 脆皮炸鲜奶不但中间裹着浓郁的奶香，厨师还会端给你一碟炼乳让你蘸着吃，做这道甜品拿手的人制作时会选用鹰唛炼乳，鹰唛炼乳在很多超市都可以买到。
- 裹糊时千万不要着急，要将脆皮糊均匀地裹到奶糕的外皮上再放到油锅中煎炸，以免在炸的过程中奶汁溢出；或者刚开始炸的时候不要将油温一下子升到那么高，油温要逐渐升高，这样做起来才能万无一失。

翻沙芋头

每到八月十五，潮汕地区的人家都要做这道翻沙芋头，做法并不难，因此每家的阿婆阿嬷都会做。拣大个干净的芋头，去皮切成块，可以先用锅蒸一下然后再炸，也可以直接放到油里炸熟，芋头本就是淀粉含量高的食物，用油一炸分外焦香。然后另取一锅，放入糖和水，用小火慢慢熬糖汁，一般这时家里的小孩子早就围成了一团，瞪着眼睛痴痴地看，只见阿嬷关了火，将芋头一股脑地倒进锅里，翻着翻着，漂亮的白沙就出来了，滚满了所有的芋头，不怕烫的，这时伸了手就抢，好甜啊……



食材

芋头 400 克
淀粉 400 克
白糖 400 克
油 500 毫升











做法：

1. 把芋头去皮切成菱形块，撒入适量的淀粉，用手抓一抓，目的是让每一块芋头都能均匀地裹上淀粉。（图 2、3）
2. 将锅坐到火上，倒入油，大火烧至六成热时转中火，放入处理好的芋头，慢炸到芋头外黄内软为止。用筷子夹一下，如果感觉芋头已经变软即可捞出。（图 4）
3. 把锅子彻底清洗干净，倒入适量清水，放入白糖，小火慢熬，同时要不停地搅拌，直到糖完全溶化，糖汁开始冒大泡，变得黏稠，并且发白的时候，迅速关火。（图 5）
4. 即刻倒入炸好的芋头，快速用勺子均匀地把糖裹在芋头上，稍微晾凉后就可以享用了。

芸姗这样做：

- 翻沙的最好时机是糖完全溶化，变得稍稍黏稠，糖色还是白色的时候。糖在熬制过程中颜色变化会很快，所以一定要睁大眼、动手快，火也不能太大，这样才能有时间反应。
- 翻沙的技法除了可以制作芋头，还能制作莲子或者核桃等，只要是那种口感不是很脆，有些软糯的东西都可以翻沙制作。





萨其马

小时候就很爱吃萨其马，酥酥甜甜的口感，夹带着无数果料、芝麻和糖汁，真是解馋。萨其马可以说是典型的满族食品，但现在早已成了全民皆"食"的大众食品。不过就像王世襄先生说的，"上海、广州的萨其马，切得方方正正，用透明纸包着，从味到形已非萨其马，而是另一种点心"。如果有时间，可以自己在家尝试着制作这道小吃，虽然我们并没有吃过早年的萨其马，但仍可以通过这些传统的工艺，多多少少体会出萨其马当年的"风采"。





食材

高筋面粉 300 克	葡萄干 50 克
鸡蛋 2 枚	黑芝麻 15 克
白砂糖 150 克	熟花生 30 克
麦芽糖 140 克	油 500 毫升

做法：

1. 黑芝麻用小火炒香，熟花生剥去红皮，用刀切成较大的颗粒，葡萄干洗净，沥干水分备用。
2. 将面粉倒入一个盆中，把鸡蛋磕入，用手松松地将鸡蛋和面粉拌匀，然后再揉成面团。将揉好的面团盖上保鲜膜，静置 2 小时左右。（图 2）
3. 2 小时后，取出松弛变软的面团，用擀面杖擀成 3 毫米厚的大皮。在面皮上撒一些面粉，然后将面皮折叠起来，像切面条一样，将面皮切成均匀的细条，然后再改切成 4 厘米左右的段，撒上一些面粉，使之不粘连。（图 3）
4. 锅中入油，烧到六成热后将切短的面条放入锅中，用小火慢慢炸。注意，一次不要放太多，炸的时候用铲子将面条拨散。面条炸到膨胀变成淡黄色后捞出，沥干油分备用。（图 4）
5. 取一个不锈钢锅，放入白砂糖、麦芽糖和 80 毫升清水，小火煮滚，一边煮一边搅动。熬 15 分钟左右糖浆变浓稠即可。（图 5）
6. 炒锅里放 1 汤匙油（15 毫升），将炸好的面条、葡萄干、花生碎、黑芝麻倒入锅中，然后将熬好的糖浆淋在面条上，用锅铲轻轻翻转、拌匀（动作要快）。（图 6、7）
7. 取一个方形模具，在模具底部和周围涂上油，然后铲入挂好糖浆的面条，用铲子压平，静置 20 分钟后，将凝固的面条倒扣出来，用刀切成块即可食用。

红豆沙圆子

刚出锅的红豆沙圆子冒着热气被端上了桌，用来招待我那些许久未见嘴依然"刁"的闺蜜们。红豆沙圆子看起来很普通，原料也没有什么特别的，不过是最普通的红豆与糯米的组合，之后再加上一点点糖，红糖和白糖都可以，但是这道甜品却是那么让人回味无穷，全凭时间的淬炼，小火慢煮中将红豆细腻的口感与圆子的劲爽和幼滑完全融合到了一起，最是贴心落胃。



食材

红小豆 200 克
山药 50 克
冰糖 30 克
糖桂花 15 毫升
冷冻圆子 20 粒

做法：

1. 红小豆用清水冲洗干净。山药洗净，小心地削去外皮，再切成 0.5 厘米见方的小丁。
2. 锅中放入少许热水，大火烧沸后将山药丁放入，汆煮 1 分钟，再取出用冷水冲凉，并沥干水分。
3. 在山药丁中调入糖桂花，并搅拌均匀。（图 2）
4. 将清水倒入锅中，再放入红小豆，大火烧沸后放入冰糖，转小火慢慢熬煮 45 分钟。（图 3）
5. 把红小豆和汤汁用细箩过滤，再用小勺将细箩上的红小豆碾碎，透过细箩制成红豆沙。
6. 过滤后的汤汁及红豆沙再次倒入锅中，这时小圆子也一起放入，用中火煮制 5 分钟，看到圆子煮熟变大，就可以关火了。（图 4）
7. 最后将糖桂花山药丁撒在红豆沙上即可食用。



芸丽这样做：

- 如果家中有搅拌机，也可不用细箩，直接将红小豆和汤汁倒入搅打，这样更加方便快捷，做出来的红豆沙同样细腻。
- 用细箩及小勺将红小豆碾碎后，会剩下少许红豆皮，这可是好东西，千万不要浪费了，可以当作豆沙馅，用来制作豆包，或包豆沙馅粽子。





莲子芋泥

福建人爱吃芋泥，原本讲究的宴席，结尾时都要送上一份白果芋泥或者莲子芋泥。别小看了这个不太起眼的甜品，它是最耗时费力的，传统的制作方式完全使用人工，用菜刀的刀身将蒸熟的芋头反复按压，一遍、两遍、三遍，直到所有的芋头都被压成了细细的芋蓉，这样做口感才细腻、滑润。





食材

芋头 300 克
猪油 30 克
白糖适量
莲子若干颗

做法：

1. 将芋头去皮，切成小块，放到锅中蒸熟；莲子提前煮熟备用。（图 2、3）
2. 反复用刀身碾压熟芋头，大约压三遍或者四遍，直到所有的芋泥都非常细腻，完全成为芋蓉为止。（图 4）
3. 将芋泥和水调和成黏稠的糊（图 5）。
4. 锅中放入猪油，待猪油完全熔化，油烧至四成热时，放入芋泥，反复用木铲翻炒，加入白糖，待水分慢慢蒸发，最后形成浓稠的芋泥，放上莲子点缀即可。（图 6）

贴心这样做：

- 在炒芋泥之前，一定要在芋泥中调入一些水，这样炒起来才不会粘锅，也不会出现因为太稠而和不开的现象。
- 除了莲子，还可以在芋泥中放入白果或者坚果等，或者制作成八宝芋泥，这些都是不错的小吃。
- 芋头的品种很多，福建的竹芋、红芋、猴头芋、槟榔芋都可以用来制作这道甜品，广西的荔浦芋也是不错的选择。
- 传统的芋泥用的是猪油，如果你感觉动物油过于肥腻，使用植物油也可以。

南瓜饼

秋冬一到便有很好的南瓜上市，什么也不用加，只是简简单单地放在锅里蒸，自然清甜的味道已觉足够。若要再加点心思，可以用南瓜和糯米粉来做南瓜饼，还可根据个人喜好再加入一些馅料。



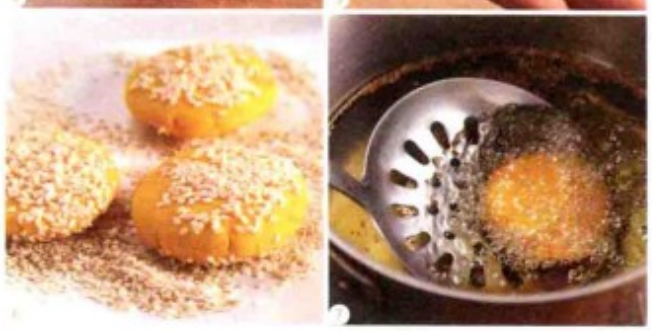


食材

南瓜 **250** 克
糯米粉 **250** 克
豆沙馅 **100** 克
油 **500** 毫升（实耗 **50** 毫升）
芝麻适量







做法：

1. 南瓜洗净，去皮去籽，切成小块，上锅蒸 20 分钟。
2. 南瓜蒸熟后，控干水分，放在小盆里捣成南瓜泥，然后一点点地加入糯米粉，边加边揉，直到揉成不粘手的南瓜糯米团，要做到盆光面光。（图 2、3、4）
3. 将南瓜糯米团分成若干小块，每小块中放入一小团豆沙馅，将封口揉光滑，轻压成小饼，再裹上芝麻。（图 5、6）
4. 锅中放入油，烧至温热，把南瓜饼放入，用小火浸炸。南瓜饼膨胀后，先捞出，待油温升高时，放入再炸一次，这样口感会比较脆，然后就可出锅了。（图 7）

这样做：

- 如果觉得南瓜的甜度还不够，可在和面的时候加点糖或蜂蜜；喜欢奶香味的，也可以加点牛奶；希望营养丰富的，就再加点豆粉。随你喜欢！
- 南瓜切成小块蒸比较容易熟。如果你不喜欢油腻，可以使用葵花籽油等比较清淡的油类，或者少放油慢煎，同样能做出好吃的南瓜饼。





炸煎堆

煎堆是非常传统的广东小吃，以前只有过年的时候才能见到，因为只有过年，家里才舍得用油，热气腾腾地炸上一大锅，煎堆又甜又油，又香，自家吃，招待客人都是不错的选择。煎堆的做法很简单，没什么多余的东西，说白了就是由一团生面煎炸而成，将面团放入滚烫的油锅里，不停地翻滚，让空气不断进入，面团咻咻冒气，越滚越大，这象征着家庭会兴旺、发达，越来越富裕。





食材

糯米粉500克
澄粉100克
豆沙馅300克
白芝麻100克
苏打粉2克
油600毫升
白砂糖100克

做法：

1. 糯米粉中加入300毫升清水和成团备用。（图2、3）
2. 澄粉中加入约200毫升开水和匀，再加入到糯米粉团中，加入白砂糖和苏打粉和匀，分成小剂子，分别包入豆沙馅揉圆，蘸水后均匀地裹上白芝麻。（图4、5、6）
3. 中火烧热锅中的油，待油烧至七成热时，放入煎堆炸至金黄色，捞出后沥净油脂即可。（图7）

芸丽这样做：

- 其实传统的广东煎堆，大概有两个拳头那么大，空心的更为多见，这要在和好面后，用嘴巴将整个煎堆吹起来，所以这样的煎堆皮非常薄，炸出来特别脆，炸的时候也要有很高的技术。
- 放入馅料的目的是让煎堆更容易成形，炸的时候也更加方便，除了可以放红豆馅，还可以放椰蓉、坚果等馅料。
- 炸的时候不要一次放太多，每个之间要留有一定空隙，煎炸过程中要时常翻动，让整个煎堆均匀上色才好。

广式马蹄糕

马蹄糕是广东早茶中的招牌甜品，有很多品种，比如透明马蹄糕、生磨马蹄糕、油煎马蹄糕、鸳鸯马蹄糕、三色马蹄糕等。粤语中，马蹄也叫作"荸荠"，现在这清香中带着几分微甜的马蹄摇身一变，成了盘中香甜无比的美味点心。带着琥珀色彩的甜美刚一触碰舌尖，便让你的全身都为之感动。





食材

马蹄粉 500 克
黄糖 500 克
油少许
新鲜马蹄 100 克

做法：

1. 马蹄粉加适量水（约 1 升）搅拌均匀，加入少许油拌匀成马蹄粉生浆。将新鲜马蹄洗净，去皮切成小丁备用。（图 2）
2. 锅里放入黄糖，加入 1 升清水一起煮成糖浆。取半碗马蹄粉生浆（约 125 毫升）倒进煮沸的黄糖水之中，搅匀后关火，制成熟粉浆。（图 3）
3. 在剩下的生粉浆中放入切碎的马蹄并搅拌均匀。将熟粉浆迅速冲入，这下便有了混合粉浆。将混合粉浆倒在一个厚约 1～2 厘米的大平盘里，用大火蒸 30 分钟。（图 4、5、6）
4. 马蹄糕蒸到晶莹剔透时，关火取出，放凉冷却后即可切块吃了。（图 7、8）

贝蒂这样做：

- 注意，搅拌马蹄粉的时候一定要有耐心，并且要细心，反复搅拌直到其完全融合，如果没有搅拌均匀，留下小的颗粒，就会影响口感和卖相。
- 做好的马蹄糕必须彻底晾凉后才能切，不然就会粘在刀上，不易切开。














Yakult
養樂多
Yakult



轻松喝到
健康小甜头

甜品是美食中的小品，自己动手做做，是生活情趣中的小调调。这样说没有任何轻看的意思，一杯饮，一瓢浆，都困用了心思，才能让有心人品出滋味。

一份自制甜品的甜度绝不在于你放糖时下手的轻与重，而是你在享受过程中的快乐指数。甜和甜蜜感不是一回事，前者是物理的，后者关乎心灵。

厨房里的秘诀有很多，大部分可以说，放在菜谱里，小贴士里，一小部分说不出来，就是关乎心灵感受的那一部分。制作简简单单的甜食美味，心灵部分顺理成章地占了大部分的比重。几分钟的制作能不能获得满满的赞美，和你要面对的人有关，和下午的光线有关，和缭绕在室内的音乐有关。

从指尖到舌尖的过程，永远充满奥秘。

酸梅汤

顶着烈日往家赶，为的就是家里那壶蒙了一层水珠的冰镇酸梅汤，一杯下肚，多大的暑热都消了，它不仅是饮品，更是流传了几百年的传统开胃消暑的"中药汤"呢！



食材

陈皮 1 ~ 2 大片（约 15 克）
山楂干 60 克
甘草 2 ~ 3 片（约 3 克）
乌梅干 40 克
黄晶老冰糖 100 克
纯净水 2 升

做法：

1. 乌梅干、陈皮、山楂干、甘草一起用清水淘洗干净以后，加入 2 升纯净水先浸泡 40 分钟。（图 2）
2. 把泡好的材料连同浸泡原料的水一起倒入砂锅里，先大火烧开，然后转小火慢熬 40 分钟。最后加入冰糖搅拌至溶化，再煮 5 分钟后离火。（图 3）
3. 熬好的酸梅汤用纱布或滤网滤去汤渣，室温下放凉后装入密封容器中，放入冰箱冷藏，大约可以存放 2 ~ 3 天，随喝随取。（图 4）







芸丽这样做：

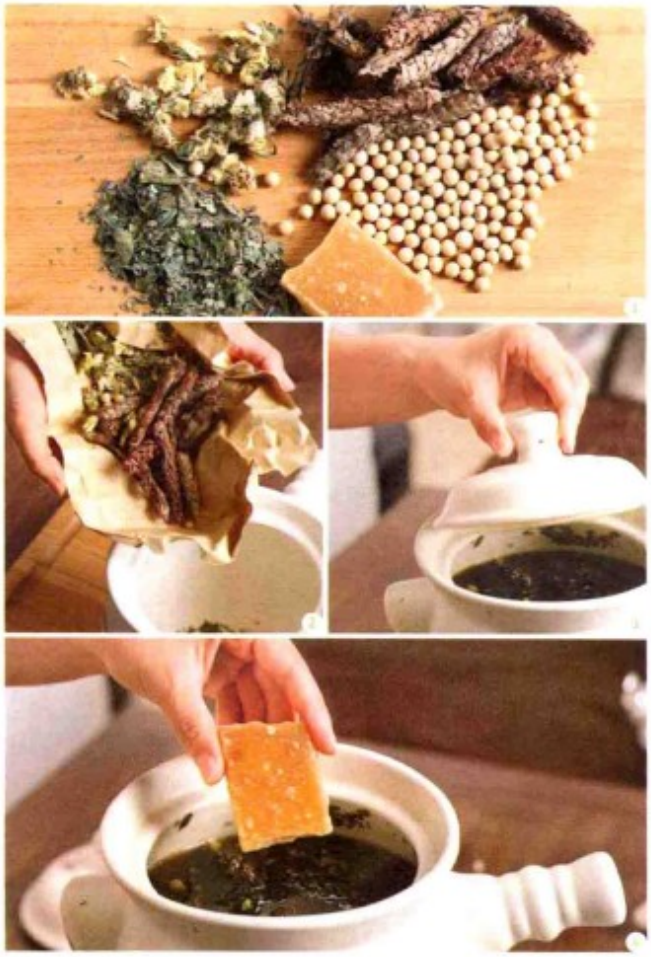
- 乌梅干和陈皮不能选择腌渍过的蜜饯，而应该去中药店购买。山楂干和甘草也可以在中药店买到。
- 酸梅汤中大块的黄晶老冰糖可以用普通冰糖代替，但是不能用白砂糖或绵白糖代替，因为冰糖去火，而白糖上火。
- 选择的煮锅如果是专门用来煲煮草药汤、素汤的砂锅或陶锅最好，最好不要用金属锅，尤其是铝锅。





最难忘儿时岭南小城的街道上，走街串巷推车叫卖凉茶的老伯，那推车就像百宝箱，可以变出各种各样的美味凉茶，暑热瞬间消解。

粤港夏桑菊凉茶



食材

夏枯草 30 克
干菊花 10 克
桑叶 20 克
黄豆 25 克
黄片糖 1 片

做法：

1. 将所有材料用清水冲洗干净，然后放入一个砂锅内，加入 3 升左右的水，浸泡 15 分钟。（图 2、3）
2. 直接把砂锅里浸泡好的材料用大火烧开，然后转小火煲 30 分钟。
3. 加入适量的黄片糖，或者冰糖也可以，之后再煲 5 分钟即可。（图 4）

芸丽这样做：

- 凉茶之所以称为凉茶，就是因为它的主要功效是清热去火，预防四时感冒，所以凉茶中用到的一些中草药都是偏寒性的，如果本身体质寒凉，还是少喝为宜。
- 凉茶煮好之后可以放入密封瓶中，冰箱冷藏可以存放 3 天。

蜂蜜柚子茶

曾几何时，大家都热追韩国偶像剧，我也跟风看了一阵，
没留下别的印象，倒是对剧中人常喝的蜂蜜柚子茶
印象深刻，清香甜蜜的滋味深得我心。



食材

柚子约 500 克
盐 1 茶匙
冰糖 300 克
蜂蜜 200 毫升

做法：

1. 柚子仔细地洗净，然后用刀削下黄色表皮，白色部分尽量不要，取 1/2 柚子皮切成 1 毫米粗，3 毫米长的细丝，拌入盐揉匀，腌渍 1 小时。（图 2）
2. 将柚子肉外层的白膜去除干净后，切片备用。（图 3）
3. 腌好的柚子皮用水冲洗一下，然后放入小汤锅中，加一碗清水煮 10 分钟，脱去苦味，捞出备用。
4. 重新在汤锅中注入 1 升水，放入柚子皮、柚子肉和冰糖，大火烧开后转中小火熬煮 1 小时，待汤汁浓稠，柚子皮变得透明时离火，放凉后调入蜂蜜，饮用时取适量放入杯中，冲入温水即可。（图 4、5）



芸丽这样做：

+ 做好的柚子茶可以用密封罐保存，放在冰箱冷藏室。因为是自己熬制的，没有放任何添加剂，保存时间不可能像市售的柚子茶那样长，所以尽快喝完吧。





最喜欢丝滑奶茶在口中缱绻的温柔感觉，
茶香和奶香在这一刻完美结合，
仿佛所有的神经末梢都伸展开来，
幸福感也油然而生。

原味奶茶





食材

鲜奶 350 毫升
炼乳 30 毫升
锡兰红茶 2 包

做法：

1. 在小奶锅中注入 300 毫升水，烧开后放入茶包，熄火加盖焖 10 分钟，取茶汁备用。
2. 另取一个小奶锅，把牛奶加热至将沸未沸时熄火，调入炼乳，兑入茶汁中，搅匀即可。（图 2、3）
3. 把调好的奶茶汁倒入茶壶中就可以开始享用奶茶的醇香了。（图 4）

芸丽这样做：

- 原味的奶茶可以有许多种变化，例如，加入适量的白兰地、肉桂粉、巧克力酱，或是不含酸性的各式加味糖浆，如焦糖、榛果等口味，就可以变化出各种不同风味的奶茶啦。
- 锡兰红茶：锡兰为英文 Ceylon 的音译，原意为茶叶，是斯里兰卡的旧称。斯里兰卡红茶，又称“锡兰红茶”，是世界红茶市场上的佼佼者。锡兰红茶与印度大吉岭红茶、阿萨姆红茶、中国祁门红茶并称为“世界四大红茶”，深受各国消费者推崇。

玉米牛奶饮

玉米的香甜和牛奶的香浓就像两个相交多年的好友，一旦相聚，就有聊不完的"话题"，所有的"话题"都围绕着关于美味的回忆。



食材

甜玉米 2 根
牛奶 500 毫升
淡奶油 50 毫升

做法：

1. 玉米去掉外面的叶子和玉米须，用流水冲洗一下，然后把玉米粒整齐地切下来，要小心不要切到手指。（图 2）
2. 将玉米粒和牛奶、淡奶油一同倒入锅中煮沸，然后转小火炖煮大约 5 分钟。（图 3）
3. 捞出所有玉米粒，放入搅拌机，然后注入 1/3 的玉米牛奶，搅拌 1 分钟，把汁液滤出另放，玉米渣放回搅拌机，再放入 1/3 玉米牛奶，再次搅拌，如此重复利用玉米渣和玉米牛奶反复搅拌，最后把所有滤出的玉米牛奶混合均匀即可。（图 4、5、6）



芸丽这样做：

- 做这道甜品一定要使用甜玉米或者水果玉米，而不是糯玉米，因为糯玉米比较黏，不适合打汁。
- 最后滤出的玉米渣已经很细腻了，如果对口感不是很挑剔，也可以将之混入玉米牛奶中一起喝，增加纤维素的摄入。





重庆花生露

重庆的美食，就像重庆的姑娘一样火爆热辣，这温润香甜的花生露，正如热辣的重庆姑娘温柔的一面，香滑温暖的感觉沁润心脾。





食材

花生仁 100 克
牛奶 250 毫升
白砂糖适量

做法：

1. 将花生放入 500 毫升水中，煮开后，关火浸泡片刻，等到花生衣都皱起来了，就可以把红衣剥掉。（图 2）
2. 将剥好皮的花生仁放入搅拌机中，放入牛奶，一同搅打成浆，滤出汁液另放，渣滓重新放入搅拌机。（图 3）
3. 在搅拌机中加入 250 毫升水，再次搅打，之后重复上一个操作，把汁液滤出，将花生渣再次放入搅拌机，再放入 250 毫升水搅打。（图 4）
4. 把三次操作得到的花生浆放入煮锅，大火煮开后转小火，慢煮 10 分钟，最后加入白砂糖即可。（图 5）

芸丽这样做：

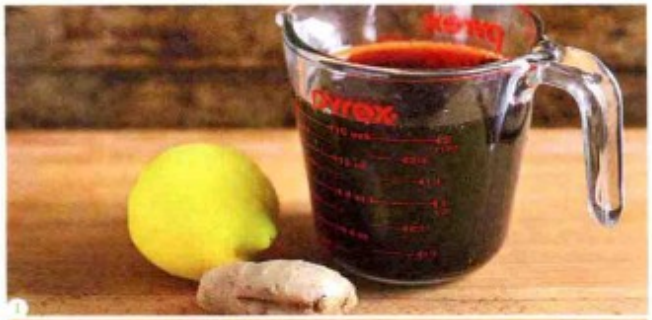
- 制作花生露宜选用粉红色衣、颗粒稍大的花生仁，那种红色外衣的小花生仁更适合炸着吃。
- 这道甜饮也可以用豆浆机来制作，只需要把去皮的花生和牛奶加入豆浆机，启动豆浆功能即可。

姜汁柠檬可乐

窗外的雨还在淅淅沥沥地下着，手心里这杯暖暖的姜汁柠檬可乐让人从胃到心都暖了起来，发梢上小雨留下的水珠还在，鼻端柠檬的清香经久不散。











食材

可乐 600 毫升
生姜 1 小块
柠檬 2 片

做法：

1. 生姜去皮，切成薄薄的片。柠檬也切成片备用。（图 2）
2. 锅内注入可乐，同时放入姜，用中火烧开后调成小火继续加热 5 分钟。
3. 熄火稍晾后放入柠檬片即可饮用。（图 3）

芸丽这样做：

- 可乐用什么品牌都可以，视自己的口味而定。姜的用量也可根据自己的口味而定，切得薄一些更容易入味，煮得时间久一点，味道当然也更浓。
- 柠檬含有丰富的维生素 C，但水温过热或长时间煲煮都会破坏维生素 C，所以，最好是熄火以后稍晾片刻再放柠檬片。





冻鸳鸯

记得第一次喝冻鸳鸯是在广州的办公室，一个冗长的会议结束后，同事贴心地在我的桌上放了一杯貌似奶茶的饮料，冰冰的，滑滑的。小啜一口，竟然有奶茶和咖啡的混合味道，对我这种有选择障碍的人来说，冻鸳鸯仿佛成了终极选择，不用再纠结于是要爽口的香滑，还是深沉的浓郁。冻鸳鸯的绝佳搭配是刚出炉的菠萝包，冰火两重天的感觉妙极了。

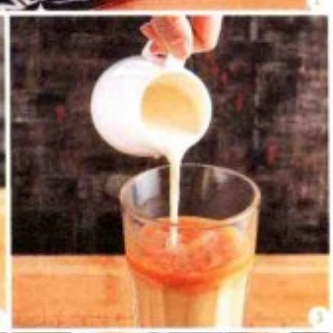


食材

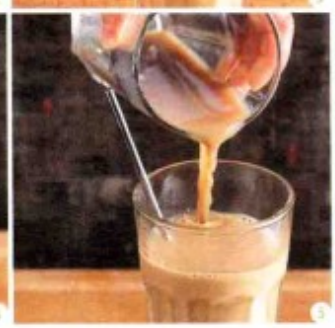
红茶包 4 个
全脂淡奶 80 毫升
白砂糖 20 克
沸水 420 毫升
咖啡粉 20 克











做法：

1. 找一个深一点的杯子，把红茶包放入茶杯中，冲入 170 毫升沸水，并反复上下拉动茶包，时间要长一些，这样红茶才能充分地融入水中，变成一杯浓浓的厚味红茶。（图 2）
2. 把茶包取出，将全脂淡奶倒入冲泡好的红茶中，充分搅拌均匀制成奶茶。（图 3）
3. 把咖啡粉倒入另一个茶杯中，冲入余下的 250 毫升沸水，并搅拌均匀。（图 4）
4. 最后把调匀的咖啡倒入奶茶中，可以根据自己的口味酌量添加白砂糖。（图 5）

芸丽这样做：

- 茶餐厅中所喝到的鸳鸯奶茶味道香滑浓郁，而这其中的要诀在于用料的考究与工具的专业。真正的鸳鸯奶茶是将多种红茶混合在一起，使用较大的容器，经长时间反复冲泡加热而成，这样泡出的红茶颜色才够正宗，味道才够浓郁、够地道。而自己在家制作，就无法这般讲究，只能化繁为简，转而追求那份家人般的关爱与心境的不同。
- 全脂淡奶：淡奶又分为全脂淡奶和植脂淡奶两种，要求低脂健康的人可以选择植脂淡奶来冲调，如果追求口感浓郁与奶香的气息，可以选用全脂淡奶来冲调。
- 咖啡粉：选用上好的咖啡豆，现磨后冲调的咖啡才够味道，但这不是家家都可以做到的，所以选择超市中现成的速溶咖啡粉也是一个变通的好方法。

抹茶拿铁

其实说实话，拿铁里面必须是有咖啡的，
可是这款抹茶拿铁却另行其道，完全颠覆了拿铁的原意，
将牛奶冲入抹茶当中，口味清爽又不失牛奶的香醇，
是一款让人回味无穷的饮料。





食材

全脂牛奶 **450** 毫升
抹茶粉 **30** 克
原味糖浆 **30** 毫升

做法：

1. 将原味糖浆倒入杯中。如果没有原味糖浆，也可以用浓糖水代替。（图 2）
2. 火上坐锅，将全脂牛奶倒入锅中，小火加热，待牛奶稍稍冒泡，将抹茶粉均匀撒入其中，边撒边搅拌，直到抹茶粉完全溶解，之后继续加热。（图 3）
3. 待牛奶稍微变浓后，倒入盛有糖浆的杯中，搅拌均匀即可。（图 4）

芸丽这样做：

- 拿铁的意思是将牛奶注入咖啡，但这款拿铁是用抹茶粉来代替咖啡，方法简单，味道也很有新意。
- 原味糖浆可在很多烘焙店或者网上买到。





热巧克力

每次心情不好的时候，我都想喝热巧克力，这是一种能让人恢复力量和勇气的神奇饮料。你会发现热巧克力有时甜甜的，有时又有些苦涩，这种甜蜜与苦涩交织的味道，唯有平心静气时才能真正体会到。再给你一个爱上热巧的理由——营养学家发现，热巧克力中所含的抗氧化物非常丰富，甚至超过了茶叶和红酒。













食材

巧克力 50 克
牛奶 400 毫升
白砂糖 5 克
淡奶油适量
肉桂粉少许

做法：

1. 将牛奶注入煮锅中，用小火加热至90度，放入切碎的巧克力搅拌。（图2）
2. 调成微火继续加热，至巧克力完全熔化，关火，加入白砂糖搅拌均匀，将其倒入杯中。（图3）
3. 淡奶油用打蛋器朝一个方向抽打打发，用汤匙舀起盛在杯中或用裱花袋挤出花纹。（图4）
4. 最后，使用滤网将少许肉桂粉撒在淡奶油上做装饰即可。（图5）

芸丽这样做：

- 因为牛奶加热后很容易溢出，而且牛奶长时间沸腾会破坏其中的大部分营养物质，所以加热牛奶的时候最好使用微火，使其保持不沸。
- 巧克力要提前预制一下，尽量用刀子切碎，或者干脆用擦床磨成巧克力末，巧克力提前冻一下会更好处理。
- 如果想让淡奶油的发泡部分品尝起来更加浓郁，可以适当加入一些奶油芝士（需要提前隔水加热成液态），再放到一起打发。

香蕉奶昔

这是再懒的人都不可能错过的一款饮料，非常好做，而且非常好吃，零基础都可以做得非常地道。香蕉奶昔中只有两种原料：香蕉和牛奶，注意保养的同学都知道香蕉有助于瘦身，而牛奶有助于美白，还不想尝试一下吗？



食材

香蕉 2 根
鲜牛奶 250 毫升









做法：

1. 香蕉去皮，切成小段，放入榨汁机里，或装入手摇式的摇摇杯中。（图 2）
2. 鲜牛奶事先放在冰箱里冷藏，用时取出倒入榨汁机或摇摇杯里。（图 3）
3. 启动榨汁机，用点压的方式榨汁，连续榨汁时间不要过长。（图 4）
4. 看杯中有没有块状香蕉，液体变得浓稠即可倒出装杯食用。

芸丽这样做：

- 牛奶也可以用酸奶代替，这样口味会变得酸酸甜甜，感觉很好。
- 如果是夏天，可以提前将香蕉放在冰箱里冻上，然后直接用搅拌机搅打成泥，再加入适量牛奶或者酸奶，这样制成的奶昔会冰凉爽滑许多。
- 做好的奶昔因为氧化会有变色现象，所以要尽快喝掉哟。





养乐多绿茶

养乐多是风靡街头的一款饮料，早就有过这样的想法，
酸酸甜甜的养乐多为什么不能加点什么变得更加特别呢？
终于有一天，我在街饮店发现了这款养乐多绿茶，
当机立断来上一大杯，果然没让我失望。养乐多绿茶非常适合
夏天的心情和口味，透彻清凉中带有绿茶的点点口感，
更有别致的茉莉清香，就那么悠悠地从舌尖传到心底。





食材

养乐多100毫升
茉莉绿茶7克
冰块 适量

做法：

1. 先把350毫升水倒入锅内，烧开后关火，再将适量的茉莉绿茶放入热水中，加盖焖6～7分钟。（图2）
2. 滤去茶叶，将绿茶汁晾凉后放进冰箱冷藏室冰镇。（图3）
3. 将冰镇过的绿茶汁倒入深杯中，兑入整瓶养乐多。（图4）
4. 搅匀后加入冰块即可。冰块可以让这款饮品更有风味。（图5）

芸丽这样做：

- 养乐多绿茶中的茉莉绿茶加入养乐多后有一种独特的风味，由于养乐多有助于消化，这款冷饮很适合饭后饮用。
- 养乐多其实还可以和很多饮料搭配，效果都不错，比如混合鸡尾酒或者混合冰沙。
- 茉莉绿茶来自台湾，是绿茶拌和新鲜茉莉花熏制而成的。花香烘托茶味，口感馥郁而香醇，很适合用来制作这款养乐多绿茶。

罗汉果润肺汁

有时你会这样想，大自然真是神奇，无论什么季节都能让我们找到对应的食材来做我们喜欢的甜品。春天的马蹄脆脆嫩嫩的，夏天将百合熬到粥里最是妥帖，而秋天便有罗汉果和莲藕，像这道罗汉果润肺汁，里面充满了罗汉果的清甜和红枣莲藕的香气，清热、润肺、理气，炖煮时，更有阵阵清香弥散在空气中让你一下子就回忆起那个熬煮甜品的明媚下午。





食材

罗汉果 2 枚
莲藕 1 节
干红枣 7 粒
冰糖 10 克

做法：

1. 将莲藕清洗干净，削去外皮，切成 1 厘米厚的圆片。干红枣放在温水中浸泡 15 分钟至发起，冲洗干净。（图 2）
2. 将冰糖连同 600 毫升清水放入锅中，大火烧开后放入罗汉果和泡发的红枣，小火慢慢熬煮 20 分钟。
3. 然后把莲藕片放入，再用小火慢慢熬煮 15 分钟，一锅甜丝丝的罗汉果糖水就煲好了。（图 3）

贝蒯这样做：

- 熬煮时可将罗汉果拍碎，这样味道会更加浓郁，药力也更易渗入汤汁。罗汉果本身就有甜味，所以要是不喜欢太甜，冰糖可以省略。
- 在购买莲藕的时候，要尽量选择两头都有藕节的，这样的莲藕比较干净，不容易藏泥沙。

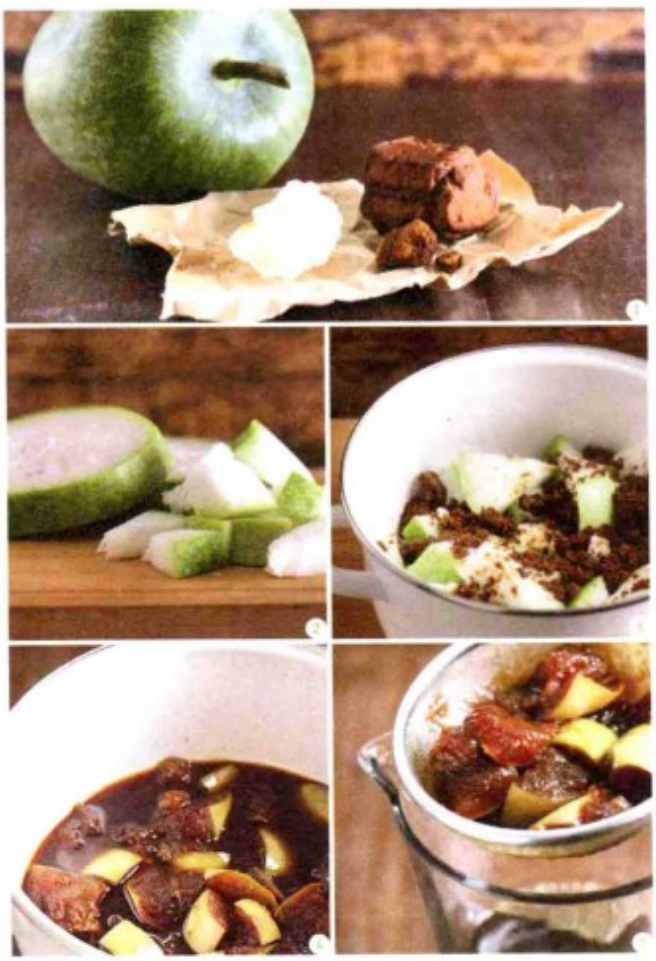




冬瓜茶

一点水都不加是这道冬瓜茶的秘密，只用红糖腌出冬瓜中的汁水，再用这些汁水慢慢地熬煮和融合，最后浓缩成这样一杯色彩浓郁、丝丝回甜的冬瓜茶。夏天多喝冬瓜茶，可以生津止渴，帮助身体祛除暑气，而且冬瓜茶中不含任何有害成分，自然清新，更能让肠胃受益。





食材

冬瓜 400 克
红糖 100 克
冰糖 100 克

做法：

1. 冬瓜洗净，一定要将表面的泥和毛清洗干净，切成大丁，注意冬瓜皮和冬瓜籽都要保留，之后加入红糖搅拌均匀，放在一边静置约 15 分钟。（图 2、3）
2. 在拌好的红糖冬瓜锅中加入冰糖，用大火煮开后转小火，保持微沸状态，直至糖汁变黏稠，冬瓜变成透明的咖啡色。注意熬煮过程中要用勺子不停地搅拌，以免糊锅。（图 4）
3. 将煮好的汤汁过滤，晾凉，放入干净的玻璃瓶内密封，再放入冰箱冷藏保存。（图 5）
4. 喝的时候用温水或冰水稀释，可以根据自己的口味调整。

芸丽这样做：

- 冬瓜的处理：在这里再次提醒大家，一定不要太勤快，将所有的冬瓜皮和冬瓜籽都去掉，要将这些放在一起熬制才是正题。
- 腌制后的冬瓜会出大量的水，我们就是用这些水来炖煮冬瓜茶，所以一定要保证腌制的时间，15 分钟左右最为合适。

菊花姜蜜

对于体质偏寒性的我来说，姜可是好东西，夏天我会用它来煲老鸭，而秋天一到我就会将它与菊花一起做一道菊花姜蜜来喝，暖暖的姜汁和着菊花的清香，呷上一口，沁人心脾，微凉的深秋，庭院中，手里捧一本闲书，就这样待一个下午足矣。









食材

生姜 200 克
杭白菊 20 克
蜂蜜 400 克

做法：

1. 生姜洗净，去皮切片，与杭白菊一同放入煮锅中，加入适量（浸没所有材料）冷水，用大火煮开后调成小火熬煮 20 分钟。（图 2）
2. 在锅中加入蜂蜜搅拌均匀，再次烧开，撇去浮沫后放凉装瓶存放。（图 3）
3. 饮用时，取 2 汤匙菊花姜蜜，加 300 毫升温水搅拌均匀即可。

芸丽这样做：

- 过滤渣滓：如果想要制成的菊花姜蜜中没有渣滓，可以在第二步加入蜂蜜前，将锅中的渣滓仔细滤出。
- 改善口味：用菊花冲泡菊花茶，之后再调入菊花姜蜜，这样更能突出菊花的芳香。
- 挑选菊花时，最好能选择杭白菊，它才是功效最好，能够清热解毒的上佳之选。




TONG YUIN







甜点的秘密

甜点是轻施魔法的小精灵，在你的心里轻轻搔痒，你就会彻底被它迷住。这里边到底有什么秘密？请跟我一起来破解甜点的秘密。

陈皮



陈皮当属广东新会产的味道最纯正，它是一种由大红柑的果皮自然晾晒而成的调味品，可以入菜，可以煲汤，当然也可以制作甜品，陈皮绿豆沙、陈皮梅、陈皮茶都少不了它的身影，虽然用量不多，但味道极有特点，果香浓郁，丝丝回甜，还有理气健脾的功效。

糖桂花

制作糖桂花的方法有很多，基本的原则是保留住桂花的香味，通常的做法是把桂花从树上采摘下来，和白糖混合，放入密封的玻璃瓶腌制，就得到了桂花香浓郁的糖桂花。糖桂花的食用方法非常多，醪糟汤圆、八宝饭、甜汤有了它的加入都会更动人。



黄晶老冰糖

冰糖是砂糖的结晶再制品，由于其结晶呈冰状，故名冰糖。我们在市场上能看到两种冰糖。多晶冰糖，又称为老冰糖、土冰糖，是用传统工艺生产而成的不规则晶体状冰糖，有白色、黄色、琥珀色。这种冰糖具有中医所说的冰糖药用功效。单晶冰糖，呈规则的透明晶体状，不具备中医所说的冰糖药用功效。黄晶老冰糖有一种天然的焦香味，用来制作甜点可以增加甜点的风味。



柠檬

市场上可以买到黄柠檬和绿柠檬，制作甜点多用黄柠檬。黄柠檬表皮纹理细致，果肉色泽浅金或淡黄，口感酸、薄，散发着一股清香。黄柠檬可以增加甜点的风味，还有固色和抗氧化的作用。黄柠檬另外一个常见“角色”是制作柠檬水或柠檬茶，能增加水和茶的芬芳，味道在若有若无之间，最是悠远。



桂圆

桂圆也称龙眼，和荔枝性属湿热不同，龙眼能够入药，有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效。桂圆除鲜食外，冰冻食用也别有风味。桂圆制成桂圆干后，煲汤、煮粥用得比较多。



绿豆

绿豆基本上是家中常备的杂粮，夏天用它来熬绿豆汤最是解暑。用它制作的小豆冰棍、陈皮绿豆沙，是家人和孩子都喜欢的甜品。绿豆本身有清热解毒的功效，是非常好的食材。





红豆

和绿豆一样，红豆也是非常棒的食材，特别是对女性来说，有补血的作用。红豆和花生、大枣、红糖一起熬成四红汤，是女性生理期的佳品；做成红豆沙或红豆圆子，既满足口腹之欲又有助于健康，可谓一举两得。

南杏仁

南杏仁又叫甜杏仁，性平味甘，能润肺平喘，又能润肠通便。有人特别喜欢杏仁浓郁的香味，把它磨成细细的粉，熬成糊，就成了杏仁茶，或者做成杏仁豆腐，雪白的颜色拌上各色水果丁，看着就有食欲。



牛奶

牛奶是可塑性非常强的食材，从温润流质到Q弹凝脂，从牛奶炖木瓜到双皮奶、姜汁撞奶，它可以摇身变成各种好吃的甜点，让牛奶不再是牛奶，而是一种快乐。



红枣

红枣具有补气血、养心安神、保护肝脏、增强免疫力的功效，煮糖水放几枚进去，既增加了糖水的甜味，也增加了营养。除此之外，还可以做成红枣茶，也是近年来大家喜爱的吃法。



枸杞

枸杞有滋补肝肾、明目的作用。做甜品时常常用来做点缀，比如酒酿荷包蛋中放几粒枸杞，立刻让你觉得一碗普通的酒酿荷包蛋活色生香起来。除了为菜品增色，它还是非常健康的好食材，平时泡点枸杞茶，煮粥的时候放一点，都对身体有好处。



百合

百合有鲜百合和干百合，百合有养胃、安神、温肺的作用，它本身没有什么特别的味道，和别的食材搭配也不会掩盖其他食材的味道，用来煮糖水最合适。

